Desarrolle su intuición

"Éste es un excelente libro sobre el desarrollo y el uso de la intuición. Práctico, agradable de leer y lleno de enseñanzas, es lo mejor de Shakti Gawain. Mundialmente reconocida como una gran pedagoga, en este libro se destacan la sencillez y gran claridad con las que pone al alcance de todos el misterioso mundo de la intuición.

"Este libro es fascinante desde sus primeras páginas, en las que Shakti cuenta cómo logró despertar su propia intuición. En los diferentes capítulos, la autora presenta una serie de ejercicios y ejemplos sobre cómo desarrollar la intuición, cómo reconocerla en todas sus formas y cómo usar la información obtenida de esta manera. Lo hace de una manera muy equilibrada, explicando cada nueva idea en el momento de presentarla y teniendo siempre en cuenta la voz racional en cada uno de nosotros, esa voz que teme las consecuencias de aceptar la intuición. Su mejor regalo a los lectores es quizá la enseñanza de cómo incorporar la intuición en sus vidas sin ningún riesgo.

"*Desarrolle su intuición* es un libro indispensable para los millones de personas que han leído las anteriores obras de Shakti, y un gran comienzo para quienes aún no conocen su importante trabajo en el campo de la visualización creativa y la sanación".

Hal Stone, Ph.D. y Sidra L. Stone, Ph.D., autores de *Partnering and Embracing our Selves.*

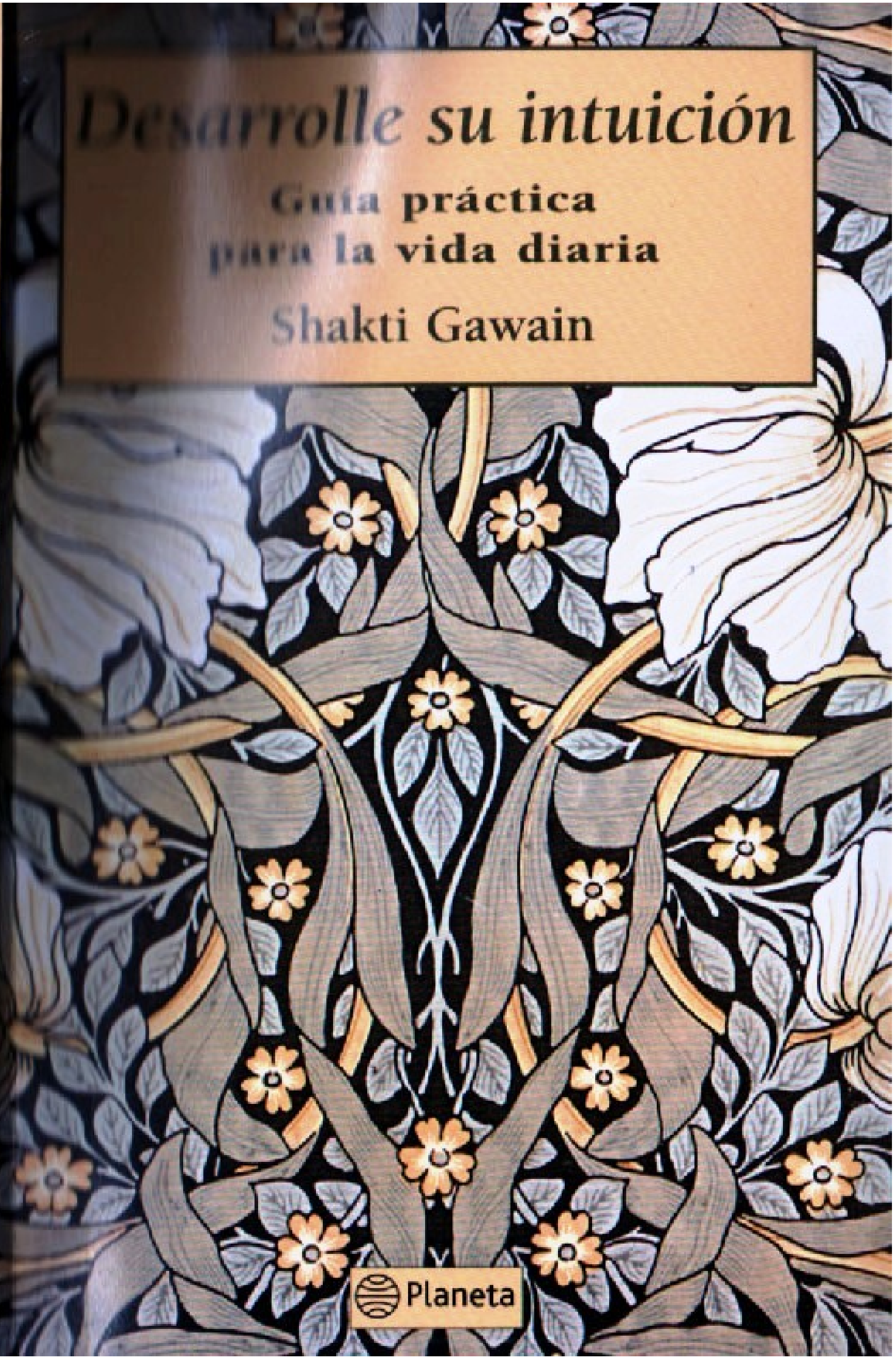
ISBN 958-42-0281-3
9 789584 202819

Planeta

Shakti Gawain

Desarrolle su intuición

Planeta



Desarrolle su intuición

Guía práctica para la vida diaria

Shakti Gawain

Planeta

ÍNDICE

PREFACIO: *¿Por qué desarrollar la intuición* 11

INTRODUCCIÓN 15

I. ¿Qué es la intuición? 23

II. Ser consciente 37

III. Confiar en uno mismo 47

IV. Aprender a relajarse 57

V. Cómo acceder a la intuición 65

VI. Actuar de acuerdo con la intuición 85

VII. Cómo interpretar mensajes intuitivos 95

VIII. Distinguir la intuición de otras voces 109

IX. Intuición y emociones 125

X. La intuición y el cuerpo 133

XI. Intuición y trabajo 147

XII. El arte de seguir la intuición 163

Acerca de la autora 173

INTUICIÓN – 1. capacidad o facultad de obtener un conocimiento inmediato de una idea, verdad o cosa sin el concurso del razonamiento. 2. percepción rápida, clara e íntima.

PREFACIO

¿Por qué desarrollar la intuición?

¿Por qué dedicar tiempo y energía al proceso de desarrollar la intuición?

En pocas palabras, porque es una de las cosas más valiosas que puedes hacer por ti mismo. En realidad toma relativamente poco tiempo y la gratificación potencial es enorme.

La intuición es un recurso importante que puede contribuir en gran manera a nuestro éxito y satisfacción en la vida. Es una parte natural de nosotros –un derecho de nacimiento– sin embargo, muchos hemos perdido contacto con ella. Cuando aprendemos a seguirla, la intuición es una fuerza orientadora muy precisa en todos los aspectos de la vida. Sin ella, corremos con desventaja, pues es una herramienta práctica necesaria para encarar la vida con éxito.

Nuestros valores culturales enfatizan el desarrollo racional y rara vez reconocen la existencia o validez de la intuición. Por este motivo, muchos hemos perdido el contacto con nuestro sentido de la intuición. Pero afortunadamente, con unos pocos ejercicios simples y algo de práctica no es difícil recuperarlo. A medida que aprendemos a seguir nuestra intuición y ésta es convalidada por los resultados, incrementamos la autoestima y la confianza en nosotros mismos.

En la complicada vida moderna, donde con frecuencia se nos presentan tantas opciones, la intuición puede señalarnos qué dirección tomar en cualquier momento dado. Puede mostrarnos paso por paso lo que necesitamos hacer para satisfacer los deseos de nuestro corazón y alcanzar nuestras metas. El sentido de la intuición nos ayuda a cuidarnos, nos advierte cuando algo puede resultar perjudicial o peligroso.

La intuición siempre nos muestra el mejor camino hacia nuestro destino. Seguirla nos evita mucha confusión, complicaciones y desilusiones.

Como me dijo una amiga: "Cuando ignoro mi intuición, acabo haciendo cosas que no resultan bien e incluso cosas que no son buenas para mí. Cuanto más sigo mi sabiduría interior, mayor capacidad tengo para cuidar de mí misma y las cosas simplemente ocupan el lugar que deben".

Debido a que la intuición nos conecta con el alma de nuestra existencia, muchas personas que la desarrollan sienten que las acerca a una mejor relación con su naturaleza espiritual, y que esta conexión espiritual se expresa en la vida cotidiana.

Las personas más exitosas suelen ser muy intuitivas. De manera consciente o inconsciente le hacen caso a su olfato. La intuición también está muy conectada con la creatividad. Cuando perdemos el contacto con nuestro sentido de la intuición también solemos sufrir bloqueos creativos. Seguir la intuición nos devuelve la fluidez, un estado productivo, vívido y deseable.

Si te interesa establecer un mejor contacto con tu intuición, sigue leyendo.

INTRODUCCIÓN

Nací en el seno de una familia intelectual y bien educada. Mi padre era profesor de ingeniería aeronáutica y mi madre era urbanista. Los dos eran personas muy racionales que valoraban en gran medida el desarrollo intelectual.

Yo fui una niña precoz y lectora ávida. Me iba muy bien en la escuela y en casa era elogiada y recompensada por mis capacidades y logros académicos.

Me convertí, entonces, en una persona extremadamente lógica, escéptica y orgullosa de no creer en nada que no pudiese ser probado de manera científica. Me consideraba atea y creía que Dios era una idea fabricada por la gente para aferrarse a ella en vez de enfrentar la cruda realidad de que no sabemos cuál es el sentido de nuestra existencia.

Luego, en mis años de estudiante, comencé a tener algunas experiencias que no encajaban bien con mi visión del mundo. Era la década de 1960 y toda nuestra cultura se abría a una aproximación más holística de la vida.

Empecé a interesarme en las filosofías orientales y a practicar yoga y meditación. Estudié danza moderna y descubrí que a veces, cuando danzaba, sentía como si una fuerza superior estuviese "danzando" a través de mí. Concurrí a grupos de terapia donde compartíamos nuestros sentimientos profundos, y como resultado experimenté sensaciones trascendentes de unidad e intimidad. Todas estas cosas me fueron abriendo a los aspectos no lineales y no racionales de mi naturaleza.

Mi madre también se hallaba explorando cosas similares. Un día me llamó entusiasmada para contarme acerca de un seminario que acababa de tomar para aprender técnicas de desarrollo de la intuición. Estaba asombrada por las experiencias que había tenido.

Si me lo hubiese contado otra persona, mi costado escéptico habría descartado todo el relato como un montón de incoherencias. Pero era mi madre, a quien yo respetaba como una persona racional e inteligente. Por lo tanto, quedé intrigada. En lo profundo de mí, algo que había estado tapado por mucho tiempo comenzó a agitarse. Era la sensación de que hay cierta clase de magia en la vida y de que no todo puede ser explicado en términos lógicos.

Tomé, entonces, el curso recomendado por mi madre. Aprendí algunas técnicas de meditación, incluyendo la técnica de la visualización, en la que uno imagina lo que desea como si ya se hubiese hecho realidad. Pronto descubrí que ésta es una herramienta muy poderosa y desde entonces la he usado en mi vida de manera regular (*). También aprendí cómo acceder a una guía

---

(*) Un tiempo después escribí un best-séller titulado *Visualización creativa*.

interior y varias otras habilidades muy útiles. Todo esto me fue presentado en una forma tan clara, lógica, casi científica, que apeló de inmediato a mi costado racional.

Al final del curso nos invitaron a hacer un ejercicio en el cual nos relajábamos hasta llegar a un estado de meditación. Un auxiliar leía, de una tarjeta, el nombre, edad y lugar de residencia de una persona que nadie de nosotros conocía y que padecía algún tipo de enfermedad. (El nombre de la enfermedad también estaba escrito en la tarjeta, pero el auxiliar no lo mencionaba.) Entonces cada uno de nosotros creaba una imagen mental de esa persona y notaba hacia qué región de su cuerpo resultaba atraída nuestra atención y qué sentimiento, pensamiento o imagen nos surgía acerca de su enfermedad. Varias personas de las que estaban allí tuvieron notables experiencias de "adivinar" uno o más casos con exactitud.

Mi propia experiencia fue mucho más que notable: me dejó totalmente asombrada. Cuando el auxiliar leyó el nombre y los datos de la primera persona, inmediatamente se formó una imagen de ella en mi mente. Sentí que mi atención se dirigía por sí sola a una región específica de su cuerpo y comencé a tener una sensación de cuál podría ser su problema de salud. Lo dije en voz alta y resultó que estaba en lo cierto. Puesto que había "adivinado" mi primer caso, me presentaron otro, y otro más, y también acerté. Me leyeron diez casos en total, y mi respuesta fue correcta en todos.

La experiencia me dejó absolutamente anonadada. No tenía forma lógica de explicar lo sucedido. Había recibido información por una vía diferente de la que estaba acostumbrada. No había recorrido la ruta habitual de mis cinco sentidos, sino que la sensación era la de que mi mente se había deslizado hacia alguna clase de frecuencia o canal y la información simplemente estaba allí.

La experiencia me abrió al hecho de que poseemos otra forma de acceder a la información y el conocimiento, por medio de una facultad intuitiva. Como consecuencia, me fasciné con aprender más acerca de cómo conectarme con esa parte de mí. Sospechaba que si aprendía a utilizarla, me resultaría una ayuda muy práctica en la vida. Comencé entonces a poner en práctica algunas de las técnicas simples que había aprendido en el curso, y todas me resultaban de gran ayuda.

Poco después emprendí un largo viaje de dos años. Empezó con unas vacaciones en Italia y derivó en un año de viajar y trabajar por Europa, seguido de un traslado a la India, varios meses de viajar por el interior de ese país y un regreso que completó la vuelta al mundo.

Todo el viaje resultó una maravillosa experiencia de aprendizaje acerca de cómo seguir mi intuición. Aunque en ese entonces no tenía plena conciencia de ello, cuando la miro en retrospectiva noto que una guía interior dirigió cada paso de mi camino. No tenía planes definidos y por lo general no sabía dónde iba a comer o dormir esa noche. Sólo pensaba en un día por vez y dejaba que las cosas se desarrollaran por sí mismas, y lo hicieron de manera notable. Yo no tenía posesiones y contaba con muy poco dinero, sin embargo, siempre recibí atenciones. Me encontré en medio de muchas situaciones difíciles, pero todo terminaba saliendo bien. Fue una gran experiencia de aprender a confiar en mí y seguir el fluir de la vida.

Cuando regresé a casa me hallaba muy interesada en continuar con mi desarrollo personal y aprender más acerca de cómo equilibrar e integrar la razón y la intuición en mi vida.

Los años que siguieron trajeron la bendición de muchos maestros que me enseñaron a confiar en mi intuición y a utilizarla como una fuerza orientadora en la vida. La práctica de escuchar mi guía interior y seguirla se convirtió en una parte muy importante de mi vida, y todavía lo es. He descubierto que usar la intuición todos los días es una de las claves más importantes del desarrollo personal.

En este libro espero comunicar aquello que aprendí, y poder hacerlo de manera simple y práctica, a fin de que te sirva para elevar tu calidad de vida y te ayude a alcanzar tus sueños.

CAPÍTULO UNO

¿Qué es la intuición?

Existe una fuerza vital universal e inteligente que mora en todos y en todo. Reside dentro de cada uno de nosotros como una sabiduría profunda, como un conocimiento interior. Podemos acceder a esta maravillosa fuente de conocimiento y sabiduría por medio de la intuición, un sentido interno que nos dice qué es lo bueno y verdadero para nosotros en cualquier momento dado.

Muchas personas que no están acostumbradas a establecer un contacto consciente con su intuición imaginan que es una fuerza misteriosa a la que se llega a través de alguna experiencia mística trascendente. Pero en realidad la intuición es una herramienta muy práctica y terrenal, siempre a nuestra disposición para ayudarnos a enfrentar las decisiones, problemas y desafíos de la vida diaria. Una de las maneras en que solemos describirla es con expresiones como “olfato”, “pálpito” o “sensación entrañable”.

La intuición es algo natural. Todos nacemos con ella. Los niños son muy intuitivos, aunque en nuestra cultura se les enseña muy temprano a abandonarla.

Solemos creer que algunas personas son intuitivas y otras no. Es común decir, por ejemplo, que las mujeres son más intuitivas que los hombres. Sin embargo, muchos hombres tienen el hábito de seguir sus pálpitos. En realidad, todos somos personas intuitivas en potencia. Algunos desarrollamos esa capacidad de manera consciente, pero la mayoría aprende a desatenderla y negarla. Aun así, muchas personas siguen inconscientemente su intuición, sin darse cuenta de que lo hacen.

Afortunadamente, con un poco de práctica todos podemos recuperar y desarrollar nuestras facultades intuitivas naturales. Podemos aprender a entrar en contacto con la intuición, seguirla y dejar que se convierta en una poderosa guía en la vida.

En muchas culturas, incluyendo la mayoría de los pueblos indígenas del mundo, la intuición es reconocida, respetada y honrada como un aspecto natural e importante de la vida. Cada momento cotidiano es guiado por un fuerte sentido de conexión con la fuerza universal creadora. Estas sociedades crean rituales intensos, como parlamentos grupales, momentos para compartir los sueños, cánticos, danzas y búsquedas de visión que sostienen su conexión con los reinos interiores de la intuición. Los individuos que pertenecen a estas culturas aprenden a confiar en su propio sentido interno de la verdad y lo ofrecen como su sabiduría para los demás. Poseen una profunda percepción de la interconexión de toda la vida.

La cultura occidental moderna, por otra parte, no reconoce la validez y ni siquiera la existencia de la intuición. Por el contrario, valoramos, respetamos y desarrollamos el aspecto racional de nuestra naturaleza y, hasta hace poco tiempo, subestimamos y hasta despreciamos su lado intuitivo.

Nuestro sistema escolar refleja y refuerza esta tendencia cuando concentra sus esfuerzos casi exclusivamente en el desarrollo del hemisferio cerebral izquierdo y sus facultades racionales, e ignora el desarrollo del hemisferio cerebral derecho con sus habilidades creativas, holísticas e intuitivas. La misma tendencia se comprueba en el mundo de los negocios. Sólo en años recientes algunas escuelas y empresas han comenzado a valorar verdaderamente la intuición y a alentar el tipo de creatividad y pensamiento progresivo que provienen de la conciencia intuitiva.

La mente racional es como una computadora: procesa los datos que recibe y obtiene conclusiones lógicas en base a esa información. La mente racional es finita, pues sólo puede procesar los datos que recibe directamente del mundo exterior. En otras palabras, la mente racional sólo puede operar sobre la base de la experiencia directa que cada uno adquiere en su vida, el conocimiento directo que obtenemos a través de los cinco sentidos.

La mente intuitiva, por su parte, parece tener acceso a una provisión infinita de información, que incluye la que no hemos obtenido en forma directa a través de la experiencia personal. Parece ser capaz de ponerse en contacto con una profunda reserva de conocimiento y sabiduría: la *mente universal*. También es capaz de ordenar esta información y proporcionarnos exactamente lo que necesitamos, cuando lo necesitamos. Aunque el mensaje nos llegue en pequeñas dosis, si aprendemos a seguir este flujo de información paso a paso, se nos revelará el curso de acción necesario. A medida que aprendemos a apoyarnos en esta guía, la vida adquiere características fluidas y no es necesario forzar nada. Nuestras vivencias, sentimientos y acciones se entretejen armónicamente con los de las personas que nos rodean.

Cuando sugiero que la intuición debe convertirse en la fuerza orientadora de nuestra vida, no pretendo dejar de lado ni eliminar el intelecto. Nuestra facultad racional es una herramienta poderosa que nos ayuda a organizar, entender y aprender de la experiencia, por lo tanto, es importante educar la mente y desarrollar las habilidades intelectuales. De todos modos, si pretendemos dirigir la vida con el intelecto solo, nos perderemos muchas cosas. Según mi experiencia personal, lo mejor consiste en balancear e integrar la lógica y la intuición.

Muchos de nosotros hemos programado nuestro intelecto para que dude de la intuición. Cuando tenemos una sensación intuitiva, la mente racional dice de inmediato: "No creo que funcione" o "Qué idea descabellada", y la intuición es dejada de lado. Necesitamos entrenar el intelecto para que atienda, respete y exprese la voz intuitiva.

Nos hemos pasado la vida desarrollando la mente racional. Pero, afortunadamente, desarrollar nuestras capacidades intuitivas no lleva mucho tiempo ni demanda demasiado esfuerzo. He podido acompañar a muchas personas en esta tarea y he comprobado que tras unas pocas explicaciones y algo de práctica, la mayoría logra ponerse en contacto rápidamente con su intuición y comienza a seguirla de manera regular. A partir de allí, el proceso de balancear e integrar la lógica y la intuición se produce en forma sencilla y natural.

Intuición e instinto

A menudo se utiliza la palabra "instinto" de manera intercambiable con "intuición". En realidad, instinto e intuición están relacionados pero son diferentes.

Los animales viven por instinto, una parte de ellos genéticamente programada que los dirige naturalmente hacia la supervivencia y la reproducción. Los seres humanos formamos parte del reino animal y también tenemos energías instintivas que nos impulsan hacia la autopreservación y la preservación de la especie. Pero además del instinto, los humanos contamos con la intuición, una facultad que nos proporciona un espectro mucho más amplio de información, relacionada no sólo con la supervivencia sino también con el crecimiento, el desarrollo, la expresión y un propósito superior. El comportamiento instintivo es similar en todos los miembros de una especie determinada, mientras que la intuición parece estar en fina sintonía con nuestras necesidades individuales en cualquier momento dado.

A medida que los seres humanos nos hemos vuelto más civilizados, hemos desarrollado la tendencia a reprimir y renegar de nuestras energías instintivas, como la agresión y la sexualidad. En cierto sentido esto es necesario a fin de formar una sociedad ordenada y regida por la ley. Sin embargo, cuando nuestros instintos son reprimidos por demás, perdemos buena parte de nuestra energía vital y de nuestra capacidad natural para cuidar de nosotros mismos. Cuando desestimamos nuestras energías instintivas solemos perder también el contacto con la intuición. Por lo tanto, necesitamos desarrollar un equilibrio sano entre el intelecto, el instinto y la intuición. (Hablaremos más acerca de cómo desarrollar y equilibrar estas diferentes energías en el Capítulo 8.)

Intuición y facultades psíquicas

Cuando comenzamos a aprender sobre la intuición, una de las preguntas más frecuentes es, "¿cuál es la diferencia, si la hay, entre intuición y facultad psíquica?".

La palabra "psíquica" asusta a muchas personas. Asocian el término con fenómenos extraños e inexplicables. Algunas, inclusive, pueden haber tenido una experiencia psíquica confusa o perturbadora o conocer a alguien que la tuvo. Tal vez hayan conocido personalmente o hayan leído sobre psíquicos que son raros, extravagantes, erráticos o poco confiables. O quizás hayan visto demasiadas películas de Hollywood, donde las facultades psíquicas suelen ser presentadas en forma temible y tenebrosa.

Los términos "intuitivo" y "psíquico" suelen ser presentados más o menos como sinónimos. Cuando la intuición es equiparada con las facultades psíquicas, hay quienes pueden temer que el desarrollo de su intuición los conduzca adonde no quieren. Otros sienten lo opuesto: les fascina la idea de ser psíquicos y por diversas razones quieren desarrollar esa capacidad.

Me gustaría aclarar mi comprensión y uso de los dos términos. Como ya he manifestado, la intuición es una capacidad natural con la que todos nacemos. Si nuestra familia o cultura respalda nuestro don intuitivo, éste se desarrollará y convertirá en un bien práctico y natural. Si no contamos con ese respaldo, quedará sin desarrollar hasta que elijamos hacerlo en forma consciente. Hay personas, sin embargo, que tienen un sentido intuitivo altamente desarrollado. Pueden nacer con él o adquirirlo temprano en la vida. Son éstas las personas que denominamos psíquicas naturales. Y hay otras que eligen conscientemente desarrollar sus habilidades intuitivas hasta el punto en que se convierten en psíquicas.

Las personas que son psíquicas pueden recibir una gran cantidad de información acerca de sí mismos y de otros, pero como cualquier otro talento, esto puede ser un arma de doble filo. Su desafío consiste en aprender a manejar su capacidad de manera que les resulte útil en la vida.

Por lo tanto, hablamos de todo un espectro de experiencia:

INTUICIÓN ——— INTUICIÓN ——— CAPACIDAD
SUBDESARROLLADA DESARROLLADA PSÍQUICA

En un extremo del espectro, no hemos desarrollado nuestros dones intuitivos. A medida que nos desplazamos hacia el centro, aprendemos a prestar atención a los sentimientos intuitivos cotidianos que nos apuntan en la dirección que necesitamos tomar. No suelen ser dramáticos y por lo general nos dan sólo la información que necesitamos en ese momento preciso. Si seguimos desplazándonos por el espectro tendremos experiencias más frecuentes y quizá más dramáticas, en las que percibimos sensaciones fuertes, visiones claras o recibimos un caudal de información. Entre estos extremos existen experiencias de muy variada gama y es posible que en diferentes momentos fluctuemos de un punto a otro del extremo. Por ejemplo, a veces una persona con una intuición subdesarrollada puede tener una experiencia psíquica espontánea muy dramática.

Este libro se concentra principalmente en ayudar a explorar y encontrar un equilibrio en el punto medio del espectro. Trata acerca de cómo aprender a contactarse y confiar en nuestra facultad intuitiva natural a fin de que ésta pueda ocupar un lugar conveniente como fuerza orientadora positiva en la vida. Cualquiera sea el lugar del espectro en que te encuentres ahora, este libro pretende hacerte sentir cómodo con tu intuición en una forma simple, práctica y beneficiosa para la vida.

EJERCICIO

RECORDAR UNA SENSACIÓN INTUITIVA

A lo largo del libro sugeriremos diversos ejercicios y meditaciones que ayudan a desarrollar la intuición. No es mala idea anotar en un cuaderno o diario personal las distintas experiencias y percepciones que tengas.

Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y respira lenta y profundamente por unos instantes.

Observa si puedes recordar un momento de tu vida en que hayas tenido un fuerte "pálpito" o una sensación interior de "saber" acerca de algo. ¿Cómo vino hasta ti? ¿Cómo te sentiste?

¿Le hiciste caso? ¿Qué sucedió como resultado de prestarle atención o de descartarla?

Si lo deseas, escribe en tu diario personal algunas notas sobre esta experiencia.

Si no pudiste recordar un pálpito o sentimiento de "saber" interior, no te preocupes, es normal. Muchas personas todavía no están en contacto con su intuición. Sigue leyendo…

CAPÍTULO DOS

Ser consciente

Todos tenemos sensaciones intuitivas, todo el tiempo. Sin embargo, la mayoría automáticamente las ignora, descarta o contradice. Por lo general el proceso es inconsciente: ni siquiera nos damos cuenta de que hemos tenido una visión intuitiva y la hemos descartado. Tan rápido lo hacemos que no nos damos tiempo para notar lo ocurrido y que alguna parte profunda de nosotros pide atención.

Por ejemplo, cuando se nos presenta una oportunidad, una sensación visceral instantánea y profunda puede llevarnos a pensar: "¡Sí, me encantaría hacer esto!". Pero inmediatamente después pensamos: "No, no puedo hacerlo, es una tontería" o "¿Qué pensaría mi familia?" o "No sé nada de eso, ¿y si me sale mal y quedo en ridículo?". Entonces dejamos la idea de lado y no volvemos a considerarla.

Una amiga me contó que su esposo invitó a la casa a un hombre con quien pensaba asociarse en su negocio. Ella lo encontró muy agradable, pero también sintió que por alguna razón no sería un buen socio. No lograba definir el motivo, por lo que descartó esa sensación, no le dijo nada a su marido, y el contrato se firmó. Poco después el esposo le dijo que estaban teniendo dificultades con el nuevo socio y que iban a tener que despedirlo y comenzar todo el proceso de búsqueda otra vez.

Aunque mi amiga descartó su intuición en ese momento, ésta fue convalidada un tiempo después. He visto suceder cosas parecidas innumerables veces, en mi propia vida y en la de quienes me rodean. Es probable que tú también lo hayas visto.

El desarrollo de la facultad intuitiva comienza por prestar atención a lo que ocurre dentro de ti, a fin de que puedas tomar conciencia de esta clase de diálogos interiores y percibirlos en el momento mismo en que tienen lugar o inmediatamente después. A medida que tomes conciencia de tu proceso interior, comenzarás a percatarte de las sensaciones intuitivas tan pronto aparezcan, con lo que podrás manejarlas de manera consciente.

Para la mayoría de las personas, un poco de ejercitación y tiempo resultan suficientes para adquirir conciencia de las sensaciones intuitivas. El siguiente desafío es aprender a interpretarlas y a actuar en concordancia con ellas de manera práctica. La información y los ejercicios de este libro te ayudarán a desarrollar todas estas habilidades.

Recuerda que sentir la intuición y seguirla es un proceso completamente natural. Naciste con esta capacidad y hacías uso de ella en la niñez. No importa cuánto la hayas olvidado ni cuán perdido esté tu contacto con ella, con un poco de práctica puedes recuperarla rápidamente.

Veamos algunos ejemplos de diferentes

formas de experimentar sentimientos intuitivos:

Una amiga me contó que cuando suena el teléfono, antes de atender ella sabe quién llama, nueve de cada diez veces. Cuando empezó a notar lo que le sucedía pensó que era algo extraño. Ahora lo utiliza a su favor, se divierte y juega consigo misma y su habilidad. ¿Alguna vez has sentido que sabías quién llamaba antes de levantar el auricular del teléfono? ¿O cuántas veces te encontraste pensando en alguien, sonó el teléfono y era precisamente la persona en quien pensabas?

A menudo me ha sucedido pensar en cierta canción que no he escuchado en meses o años y, poco después, escucharla por la radio. Mi editora cuenta que con frecuencia siente que hay algo importante en el correo varios días antes de recibir el paquete. ¿Alguna vez sentiste que algo importante "venía" sin que pudieses definir con claridad de qué se trataba?

Muchas personas sintonizan con la intuición cuando practican deportes, o en el trabajo o la escuela. ¿Alguna vez sentiste que "sabías" que el profesor te iba a llamar a ti y efectivamente lo hizo? ¿O "sabías" que ibas a convertir un gol o atajar una pelota y lo hiciste?

La mayoría de las personas exitosas sigue sus pálpitos a la hora de tomar decisiones laborales o financieras. Los científicos dedicados a la investigación suelen "olfatear" cuál es la línea de experimentación que dará mejores resultados. Einstein fue un gran ejemplo de hombre de ciencias que estaba plenamente en contacto con su intuición. La historia de cuando Edison soñó con la lámpara eléctrica es un hermoso ejemplo de cómo la intuición se combina con la ciencia y cómo la guía intuitiva puede llegarnos en sueños.

Sin embargo, casi todas nuestras sensaciones intuitivas son tan comunes y mundanas que a veces ni siquiera las tomamos como intuición. Supongamos, por ejemplo, que estás en una agradable reunión social y, sin ninguna razón aparente, sientes necesidad de irte. Otra vez dentro de ti aparecerá para decirte: "No puedes irte, ¿qué pensará la gente?", y terminas permaneciendo en una situación en la que no quieres estar. Si confías en tus sensaciones intuitivas y las sigues, tal vez descubras que sólo necesitabas un rato de soledad, o que algo especial e inesperado se te presenta camino a casa, o que llegas a tu casa justo a tiempo para recibir una llamada telefónica importante. Cuando seguimos la intuición, a menudo no sabemos a ciencia cierta qué hacemos ni por qué, pero generalmente nos encontramos con resultados sorprendentes e interesantes.

EJERCICIO DE TOMA DE CONCIENCIA

Si crees que es posible que tengas sensaciones intuitivas pero al mismo tiempo tienes el hábito de ignorarlas o descartarlas, prueba este ejercicio todas las noches durante una semana.

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda donde nada o nadie te interrumpa. Un baño caliente puede ser un buen lugar, pero cualquier lugar tranquilo estará bien.

Respira en forma lenta y profunda durante unos instantes y deja que tu cuerpo y tu mente se relajen.

Recuerda el momento en que te despertaste esta mañana. ¿Cómo te sentías? ¿En qué pensabas? ¿Qué hiciste luego de levantarte? Repasa entonces lentamente tu día, recordando cada cosa significativa que haya ocurrido y cómo te sentiste al respecto. Trata de no atascarte en el recuerdo; simplemente revísalo como si estuvieses viendo la película de tu día.

Mientras haces esto, trata de observar de manera específica si hubo algún momento del día en que experimentaste alguna sensación intuitiva acerca de algo, un impulso a hacer algo diferente de lo habitual, una corazonada, un sentimiento de bien o mal acerca de alguna cosa, una sensación de conocer algo sin saber por qué, o una sensación de energía y entusiasmo por una acción posible o, por el contrario, de falta de energía.

Si tienes conciencia de un momento del día en que te sentiste así, trata de recordar cómo te manejaste. ¿Prestaste atención a esa sensación y la exploraste? ¿O la hiciste a un lado y descartaste de inmediato? ¿Cómo te sentiste después?

Por lo general, cuando seguimos a nuestros sentimientos intuitivos auténticos las cosas suelen marchar bien (aunque a veces en forma inesperada y sorpresiva), nos sentimos con energía y vitalidad y tenemos la impresión de "fluir" junto con la vida. Cuando no seguimos la intuición, solemos sentirnos vacíos, deprimidos o con una sensación de bloqueo que nos provoca tener que forzar las cosas para que sucedan y que éstas no "fluyen".

A esta altura puede resultar difícil distinguir los sentimientos intuitivos de otras clases de voces interiores y sentimientos. Aprenderemos esa distinción más adelante en este mismo libro por ahora, trata de observar, lo mejor que puedas, si es posible que hayas tenido una intuición y qué hiciste con ella.

Si no sientes seguridad acerca de tus sentimientos intuitivos, no te preocupes. Sigue leyendo y trabajando con los ejercicios y la claridad no tardará en llegar.

Cuando hayas terminado de repasar tu día y cómo manejaste los posibles sentimientos intuitivos que hayas tenido, relájate y deja que todo se vaya. Recuerda que ésta es una experiencia de *toma de conciencia*. Su propósito es contribuir a que tu relación con la intuición sea más consciente, a fin de que puedas desarrollarla. Por lo tanto, no te juzgues ni te critiques si notas que no tienes el hábito de prestar atención a tus sensaciones intuitivas. En realidad, éste es un buen momento para felicitarte por tu deseo y disposición a aprender y crecer.

Si escribes un diario personal, tal vez desees escribir unas líneas sobre lo que aprendes o experimentas cada noche cuando haces el ejercicio.

Algunos pueden hallar que este ejercicio de repasar el día y aprender de él les resulta tan útil que desearán continuarlo como una práctica regular.

CAPÍTULO TRES

Confiar en uno mismo

Una de las razones por las que muchos de nosotros no aprendemos a confiar en la intuición es que desde pequeños se nos enseña a adaptarnos a aquello que nos rodea, a seguir determinadas reglas de comportamiento, a suprimir los impulsos espontáneos y a hacer lo que se espera de nosotros. También aprendemos a buscar respuestas y orientación en autoridades externas en vez de buscar y escuchar en nuestro interior.

Estas autoridades externas pueden presentarse bajo distintas formas. Cuando somos niños, las autoridades pueden ser los padres, abuelos, hermanos mayores, la religión (que invoca a Dios como la figura superior de autoridad), los maestros de la escuela, el grupo de pares y los valores y costumbres de la comunidad. Cuando somos adultos, a veces buscamos esa autoridad en el cónyuge, el jefe, los médicos, abogados y otros expertos de diversa índole.

Cuando niños, es necesario y correcto recibir orientación y dirección de padres, maestros y otras personas que tienen la responsabilidad de ayudarnos a crecer y desarrollarnos. Inclusive como adultos solemos necesitar información y opiniones de otras personas que saben más que nosotros sobre un determinado tema.

El problema es que aprendemos a buscar siempre en una autoridad exterior en lugar de prestar atención a nuestros propios sentimientos y percepciones intuitivas. Nos convencemos de que las respuestas a las preguntas de la vida están en algún lugar fuera de nosotros y adquirimos el hábito de buscarlas en los demás. Creemos que alguien sabe más que nosotros acerca de lo que nos resulta auténtico y aprendemos a desconfiar de nosotros mismos, de nuestro sentido de la verdad, de nuestra autoridad interior.

Una mujer que participó de uno de mis talleres era propietaria de una exitosa empresa de relaciones públicas. Me contó que siempre había sentido respeto por las mujeres que tenían algún título habilitante porque ella no había tenido una educación formal en su profesión. Cierto día contrató como asesora a una mujer con un título en administración. Esta mujer le recomendó hacer ciertos cambios que a ella, intuitivamente, no le caían bien. De todos modos, confió en los conocimientos de la experta más que en sus propios sentimientos, y aceptó las recomendaciones. Pero las consecuencias no fueron alentadoras. Aprendió la lección, según dijo, y desde entonces confía en sus propias corazonadas a la hora de tomar decisiones laborales.

Conozco una mujer cuya hija siempre tuvo calificaciones altas en los estudios, hasta que un día se vinieron a pique. La mujer trató de hablar con la hija al respecto, pero no obtuvo demasiadas respuestas. Compartió entonces su preocupación con sus familiares y amistades más cercanas. Todos le dijeron que no se preocupe, que era sólo una etapa y que ya pasaría. Poco después llevó a su hija a un terapeuta que también le dijo que no se preocupara, que su hija manifestaba un típico comportamiento adolescente. Pero la intuición de la mujer le decía que algo serio y riesgoso le estaba sucediendo a la niña, y debido a esta "sensación" siguió buscando posibles claves de lo que le pasaba.

Un tiempo después la mujer halló evidencias de que su hija tomaba drogas regularmente. Cuando trató el tema con la hija, ésta le confió que "no podía dominarse y necesitaba ayuda". La madre, entonces, alejó a la hija de las malas influencias y la envió a una escuela de rehabilitación. Un año y medio después, a la niña le está yendo bien y ya ha recorrido un largo camino de su proceso de rehabilitación. Ha logrado salir de la depresión y por primera vez en la vida está conforme consigo misma tal como es. Madre e hija tienen una buena relación, ambas sienten que han sobrevivido, y la hija agradece que su madre no se haya dado por vencida.

Esta historia nos muestra que aunque la familia, los amigos y los profesionales seguían diciéndole a la mujer que "no había de qué preocuparse", ella *sabía* que su hija estaba en peligro y no desechó su intuición.

Lamentablemente, este modelo que nos lleva a otorgar demasiado poder a las "autoridades externas" resulta en que muchas personas que buscan un desarrollo personal o crecimiento espiritual dependan en demasía de un maestro o gurú que les proporcione las respuestas y les indique el camino. Más lamentable aún es que muchos maestros del crecimiento personal alientan, consciente o inconscientemente, este tipo de dependencia porque se sienten tentados por ocupar posiciones de poder que, además, suelen resultar lucrativas, o simplemente porque creen que de esta manera pueden ayudar mejor a los demás. Esta clase de relación con un maestro puede ser positiva durante una determinada etapa del proceso de aprendizaje. Pero más tarde o más temprano debemos reconocer que en lo profundo, quien mejor sabe qué es bueno y correcto para nosotros es nuestra propia sabiduría innata. Necesitamos aprender a confiar en nuestro "maestro interior", que llega a nosotros a través de la guía intuitiva.

Cuando ya hemos aprendido el hábito

de escuchar a nuestra intuición y confiar en nuestras respuestas interiores, podemos desarrollar una clase muy diferente de relación con los maestros, doctores u otros expertos. Si necesitamos apoyo y conocimiento, podemos seguir nuestras corazonadas acerca de a quién pedirle ayuda o consejo. Podemos escuchar con respeto y mente abierta lo que esa persona tiene para decir, confiando en que si llegamos hasta ella, tendrá algo de valor para compartir. Luego podemos ponderar lo que nos ha dicho y prestar atención a nuestras percepciones intuitivas sobre lo que está bien y lo que está mal, y tomar nuestras propias decisiones acerca del curso de acción que tomaremos. En otras palabras, nos abrimos a aprender y a recibir orientación de los demás según nuestra necesidad, pero no entregamos nuestro poder de decisión ni nuestra autoridad a nadie.

Por ejemplo, uno de mis amigos sufría de intensos dolores de espalda. El médico que consultó le indicó cirugía. Mi amigo sacó turno para la operación, pero comenzó a darse cuenta de que no sentía seguridad respecto de que ése fuera el paso correcto. Si

intuición le decía que consultara a otro médico para tener una segunda opinión. Este otro médico le sugirió posponer la cirugía durante un tiempo y, mientras tanto, trabajar con un osteópata y una masoterapeuta. A los pocos meses, su espalda había sanado sin necesidad de cirugía.

No estoy diciendo que uno deba desoír los consejos médicos ni que la cirugía no sea el tratamiento adecuado en muchos casos. Simplemente me parece un buen ejemplo de alguien que presta atención a una sensación intuitiva y, en consecuencia, busca otras alternativas antes de tomar una decisión importante.

No es solamente el hábito de fijarnos en figuras de autoridad exteriores el que nos lleva a dudar de nuestras sensaciones intuitivas y descartarlas. A menudo la forma en que nos relacionamos con nuestros familiares y amigos hace difícil la escucha de la voz de la intuición. Muchas personas tienen la costumbre de vivir preocupadas por complacer a los demás, en especial a los seres queridos, y de vivir de acuerdo con sus expectativas. Hasta es posible que tengan dificultades para reconocer sus sentimientos intuitivos si temen que seguirlos puede decepcionar a alguien que les importa.

Una persona que trabajó conmigo tenía dificultades para admitir que necesitaba un poco de tiempo a solas. Se sentía culpable por no dedicar todo su tiempo libre a su esposa e hijos. Poco después admitió lo que sentía, primero ante sí mismo y luego ante su familia. Como resultado, no fue nada difícil encontrar una solución que consistió en que una vez por semana él se tomaría una tarde para él solo.

Obviamente en todas las relaciones necesitamos negociar y establecer acuerdos. Pero resulta sorprendente observar cómo las cosas se acomodan y solucionan cuando todos los involucrados pueden expresar sus necesidades y sentimientos, incluidos los sentimientos intuitivos.

Una amiga cercana me contó que poco antes de su primer matrimonio, ella y su novio tuvieron una larga y muy honesta conversación en la que se dieron cuenta de que ambos sentían que el casamiento era un error. Pero a esa altura ya no podían decepcionar a sus familiares y amigos, por lo que siguieron adelante con sus planes, se casaron y permanecieron juntos durante varios años infelices. Decir la verdad y cancelar la boda hubiera requerido de una enorme valentía, pero podría haberles evitado años de sufrimiento. En realidad, es posible que sintieran intuitivamente que el matrimonio no iba a andar mucho antes de que lo conversaran, y entonces hubiese sido más fácil actuar.

EJERCICIO
APRENDER A CONFIAR

Acomódate en una buena posición, cierra los ojos y respira lenta y profundamente durante unos instantes.

¿Recuerdas algún momento en que hayas tenido una sensación intuitiva acerca de algo pero la descartaste y actuaste según los sentimientos u opiniones de otras personas? ¿Cómo te sentiste después? ¿Cómo salieron las cosas?

Si lo deseas, escribe un poco acerca de la experiencia.

CAPÍTULO CUATRO

Aprender a relajarse

Una de las claves para entrar en contacto con la relajación es aprender a relajar el cuerpo y la mente de tal manera que uno pueda dejar que la atención salga de la cabeza y literalmente "caiga" hacia el interior del cuerpo, hacia un lugar próximo a esas sensaciones profundas y viscerales. El simple hecho de que la conciencia pueda desplazarse hacia las profundidades del cuerpo resulta de gran ayuda para abrirle la puerta a la intuición.

En el mundo moderno estamos tan acostumbrados a vivir en un estado de estrés permanente que muchos no sabemos cómo relajarnos física, mental y emocionalmente salvo cuando dormimos… ¡y algunos ni siquiera eso!

Para lograr los mayores beneficios de los ejercicios de este libro resulta muy importante poder relajar el cuerpo y la mente. Cada meditación comienza con una breve práctica de relajación muy efectiva. Algunos lectores pueden tener una técnica de relajación o meditación preferida que les da buenos resultados. En este caso, pueden utilizarla como preparación para las meditaciones de este libro.

Si deseas adquirir una mayor práctica en la relajación, prueba el siguiente ejercicio, que te dejará con una sensación de paz y calma.

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Este ejercicio está diseñado para una relajación muy profunda. Tal como ocurre en cualquier clase de nueva actividad, como andar en bicicleta o correr, toma un tiempo

acostumbrar el cuerpo y la mente a las nuevas respuestas. Las instrucciones que damos te ayudarán a lograr una relajación equilibrada y eficaz en un mínimo de tiempo. Una vez que hayas practicado esta versión larga algunas veces, hallarás que puedes entrar en un estado de relajación profunda en segundos con sólo cerrar los ojos y unas pocas respiraciones profundas.

En primer lugar, concédete permiso para dedicar cinco o diez minutos a la relajación profunda, sin tener que pensar sobre las otras cosas que deberías estar haciendo. Escoge un lugar tranquilo y un momento del día en que esto sea posible. Suelta toda ropa ajustada. (*)

Siéntate en una posición erecta y alerta en una silla cómoda, en la que la región lumbar quede bien apoyada. Deja descansar las manos sobre tu regazo con las palmas abiertas. Otra posibilidad es que te eches en el suelo, boca arriba, con una pe-

---

(*) Este ejercicio es una contribución de Hal Bennett. También aparece en mi libro *El camino de la transformación*.

queña almohada debajo de tu cuello y otra debajo de las rodillas.

Inspira profundamente y exhala el aire con lentitud al mismo tiempo que sueltas y relajas los hombros.

Abre ampliamente la boca. Bosteza, o pretende bostezar.

Suelta y deja que se relajen la frente y las zonas que rodean los ojos. Haz lo mismo con la nariz, la boca y las mandíbulas.

Respira lentamente y en forma natural, sin forzar.

Si acuden a tu mente ideas o sentimientos, haz de cuenta que son como un teléfono que suena en la distancia, tal vez en la casa del vecino. Notas que "alguien llama", pero no tienes que contestar.

Respira con profundidad, con una inhalación suave y lenta mientras imaginas que el aire ingresa por tu narina derecha. Por un instante trata de retener el aliento, luego suelta el aire en forma lenta pero cómoda, mientras imaginas que sale por tu narina izquierda.

Practica otra respiración profunda, pero ahora imaginando que el aire entra por la narina izquierda y sale por la derecha.

Concéntrate en cómo se siente el aire: refrescante a medida que entra por la nariz y expande amablemente tu pecho al llenar los pulmones, y agradablemente tibio cuando sale por las narinas. Si lo deseas, puedes visualizar que el aire tiene un color hermoso y vibrante mientras entra y sale de tu cuerpo.

Repite estas respiraciones hasta que hayas completado un ciclo de cuatro. Cada ciclo comprende una inhalación y una exhalación por cada narina.

Durante cada uno de los ciclos, lleva la atención a una zona de tu cuerpo:

Toma conciencia de la relajación de tus pies.

Toma conciencia de la relajación de tus piernas.

Toma conciencia de la relajación de tus glúteos.

Toma conciencia de la relajación de tu abdomen.

Toma conciencia de la relajación de tus brazos y manos.

Toma conciencia de la relajación de tu espalda.

Toma conciencia de la relajación de tu pecho.

Toma conciencia de la relajación de tu cuello y hombros.

Toma conciencia de la relajación de tu cabeza.

Deja entonces que tu respiración vuelva a la normalidad mientras disfrutas del estado de relajación que acabas de lograr.

Practica este ejercicio de relajación siempre que tengas oportunidad o sientas la necesidad de distenderte y descansar en el trabajo, en casa o de paseo. Si te resulta bien, puedes practicarlo antes de realizar cualquiera de las meditaciones de este libro.

Si tienes verdadera dificultad para relajarte y este ejercicio no te ayuda, sigue alguna de estas otras sugerencias:

1. Haz algo placentero que requiera actividad física –caminar, correr o escuchar música y bailar– hasta sentirte cansado. Entonces recuéstate y relájate.
2. Escucha una música serena y relajante que te guste mientras te recuestas y dejas que los sonidos te arrullen.

3. Escucha una cinta de meditación guiada.
4. Toma una clase de meditación, yoga o reducción del estrés.

Con la práctica podrás llegar a un estado de relajación sin esfuerzo alguno. Serás capaz de relajarte con unas pocas respiraciones profundas. Como sucede con cualquier actividad nueva, es posible que al principio cueste un poco; pero la misma práctica la irá tornando más fácil.

Sé amable contigo. No te fuerces, o el ejercicio acarreará más tensión que relajación. Recuerda que te estás preparando para escuchar aquello que ya sabes.

CAPÍTULO CINCO

Cómo acceder a la intuición

Casi todos somos conscientes de que cada tanto nos viene una especie de "relámpago" intuitivo. Mientras avanzas en la lectura de este libro, es posible que caigas en la cuenta de que tienes sensaciones intuitivas con más frecuencia de la que crees y que descartas muchas de ellas sin saberlo.

La verdad es que la sabiduría intuitiva siempre está activa en nuestro interior, tratando de abrirse paso para guiarnos. Simplemente no sabemos cómo acceder a ella a voluntad y en forma regular. Pero, afortunadamente, podemos aprender a hacerlo.

Lo que sigue es una meditación básica

para ponerse en contacto con nuestra guía intuitiva. Yo misma la he practicado durante más de veinte años y he enseñado a otras personas a utilizarla.

MEDITACIÓN DE LA GUÍA INTERIOR

Busca un lugar tranquilo y silencioso donde puedas permanecer durante algunos minutos sin que nada te interrumpa. Siéntate o recuéstate en una posición cómoda, con tu columna vertebral derecha y bien apoyada. Cierra los ojos.

Respira profundamente y, al exhalar, relaja tu cuerpo. Respira profundamente otra vez y, al exhalar, relaja tu cuerpo un poco más. Respira profundamente una vez más y, al exhalar, relaja tu cuerpo por completo. Si notas que alguna zona todavía está tensa, respira hacia ella y deja que se suelte y relaje.

Vuelve a respirar con profundidad y, durante la exhalación, relaja tu mente. Deja que tus pensamientos pasen y se vayan. Cada vez que un nuevo pensamiento surja en tu mente, déjalo ir. No hay necesidad de aferrarse a ningún pensamiento. Simplemente deja que se vaya y enfoca tu atención nuevamente en la respiración. Respira lentamente y relájate.

Inspira una vez más con profundidad y, al exhalar, imagina que puedes desplazar tu conciencia de la mente, sacarla de tu cabeza, y dejar que resbale lentamente hacia el interior de tu cuerpo. Déjala descansar en la región del plexo solar.

Una vez más, inspira con profundidad. Al exhalar, deja que tu conciencia se desplace hacia un lugar interior de profunda quietud. Cada vez que respiras, llévala un poco más hondo, y más hondo, hasta llegar al lugar más profundo y calmo que puedas encontrar. Descansa entonces en este lugar de quietud interior.

Desde este lugar de quietud tienes un acceso natural a tu guía interior intuitiva. Puedes pensar en ella como una parte sabia de ti que habita ese lugar de profunda quietud interior. Esa parte sabe exactamente qué necesitas en cada momento.

En ese lugar profundo pregúntate: "¿Qué

necesito recordar o saber en este momento preciso?".

Luego de hacer esta pregunta, relájate en silencio y ábrete a lo que pueda venir. Observa si algún pensamiento, sentimiento o imagen viene a ti en respuesta a tu pregunta. Toma cualquier cosa que aparezca y quédate con ella por unos instantes. No es necesario comprenderla. Sólo regístrala con actitud receptiva.

Tal vez te sientas como si estuvieses "armando" algo. Si es así, está bien. Siempre es interesante observar qué elegiste "armar" en ese momento. Cualquiera sea la cosa que ocurra, déjala que ocurra.

También puedes sentir que nada sucede, o que no obtienes nada. Está bien también. No intentes hacer que algo ocurra. El intento interfiere con el proceso. Si en el momento no aparece nada, acéptalo.

Si has *recibido* algún pensamiento, sentimiento y/o imagen, consérvalo por un rato. Cuando sientas que el proceso está completo, comienza a observar nuevamente tu respiración. Examina cómo se siente tu cuerpo y empieza a tomar conciencia de lo que te rodea. Cuando sientas que ya está, puedes abrir los ojos.

Si lo deseas, puedes escribir lo que has experimentado o cualquier mensaje que hayas recibido. Si no es así, contempla tu experiencia durante un breve rato antes de seguir con cualquier otra actividad.

Éste es un excelente ejercicio para hacer en la mañana antes de empezar el día o a la noche antes de dormir. Si puedes, hazlo una vez por día durante un tiempo. Si puedes hacerlo dos veces por día, mejor. Si no puedes, trata de hacerlo por lo menos una o dos veces a la semana. Una vez que te hayas familiarizado con él, podrás hacerlo fácilmente en cinco o diez minutos.

En esta meditación particular utilicé una pregunta muy general: "¿Qué necesito recordar o saber en este momento preciso?" Hallo que esta pregunta resulta positiva para muchas personas que sólo desean abrirse a lo que su intuición tenga para comunicarles. De todos modos, puedes formular la pregunta que te resulte más apropiada, inclusive preguntas muy específicas como: "¿En qué dirección necesito ir ahora?", o "Muéstrame el próximo paso", o "¿Cómo necesito cuidarme?", inclusive "¿Debo aceptar el trabajo que me han ofrecido?".

Cuando hayas hecho esta meditación, realiza pausas ocasionales a lo largo del día y observa qué ocurre en tu interior. Durante los próximos días, presta atención a cualquier pensamiento, sentimiento y experiencia relacionada con la pregunta que has hecho. Practica seguir los impulsos intuitivos que tengas y observa cómo resultan las cosas.

Distintas personas tienen diferentes tipos de experiencias con este ejercicio. A algunas se les presenta un pensamiento, sentimiento y/o imagen durante la meditación que resulta claramente relevante y de ayuda inmediata. Cuanto más practiques este ejercicio, más posibilidades tendrás de recibir mensajes claros y simples que puedas interpretar y comprender con facilidad.

Como he dicho antes, algunas personas tienen la sensación de que están "armando" algo en lugar de experimentar que algo "les viene". Mi sugerencia es que confíes en cualquier cosa que suceda siempre y cuando

sientas que está bien. Preocuparse acerca de si lo estás haciendo bien o mal sólo genera bloqueos en el proceso, mientras que confiar en tu experiencia lo abre. Por lo tanto, si tienes la sensación de que eres tú quien "arma" la experiencia, sigue adelante con ella. Lo más probable es que también sea relevante.

Hace muy poco realicé este ejercicio con un grupo, y éstos son algunos de los "mensajes" que recibieron los participantes:

Una mujer recibió el mensaje: "¡Diviértete más!".

Vio primero la imagen de estar dando vueltas en un carrusel y luego la imagen de nadar en una playa templada de México por la noche.

Ambas son imágenes de experiencias sensoriales, de un placer físico que no involucra la mente. Esta mujer es una persona muy mental, y sintió que su intuición le decía que necesita disfrutar más de su cuerpo físico.

Una mujer vio un letrero que con caracteres muy grandes decía SALUD.

Esta mujer estaba atravesando algunos problemas de salud e interpretó que el mensaje le recordaba centrar su atención en una vida sana.

Un hombre recibió la imagen de estar sentado en una playa cálida junto al mar. La sensación que tuvo fue que "todo está bien".

Otra mujer sintió las palabras: "Confía, no temas".

Las interpretó como un mensaje que le aconsejaba despreocuparse, relajarse y confiar en su propio proceso.

Una mujer imaginó un oso pardo de gran tamaño, dueño de una fuerza tranquila, tan poderoso que no necesitaba ser agresivo.

Esta imagen resultó ser frecuente en la mujer. Representa el poder personal que está aprendiendo a asumir. Esta vez el oso se mostraba feliz, casi danzando, porque la mujer acababa de atravesar una prueba en la que se mantuvo fuerte y evitó ceder su poder personal.

Un hombre recibió estas palabras: "El amor es la respuesta".

No hacía mucho, había atravesado una experiencia muy perturbadora y se sentía lleno de enojo. Sintió que la frase le recordaba no polarizarse en el enojo y tener en cuenta el poder del perdón.

Un hombre se vio a sí mismo en una pradera, junto a una mujer poderosa a la que respeta. La mujer montaba un caballo y vestía un atuendo de guerrera/diosa. Se acercó y le dijo: "No cedas tu poder. No te subordines tanto. ¡Tú eres mi caballero!".

Sintió que el mensaje se relacionaba con su hábito de cederle su poder a las mujeres. La mujer de la imagen representaba su parte femenina interior.

Una mujer que suele ser muy visual, simplemente sintió una profunda paz interior.

Algunas personas reciben un mensaje poco claro o que resulta difícil de comprender o interpretar. No te preocupes por entenderlo en forma lógica. Como en los sueños, las imágenes o sentimientos que nos llegan suelen operar en un nivel que está por debajo de la mente consciente. No te obsesiones con su significado, confía en que harán su trabajo en un nivel muy profundo. Con frecuencia uno entiende el significado un tiempo después, y en forma espontánea.

Por ejemplo, una participante de uno de mis talleres tuvo una imagen de fuego ardiente durante la meditación. No tenía idea de lo que significaba. Dos días después despertó con la conciencia de que cargaba en su interior un gran enojo que necesitaba expresar y solucionar. Su intuición le estaba indicando cuál era el próximo paso de su proceso de sanación. Por supuesto, la misma imagen puede tener un significado totalmente distinto para otra persona.

Aunque nunca logres entender el mensaje intuitivo de manera consciente, no te preocupes. Si es importante volverás a recibirlo, de una u otra forma.

Si te parece que no has recibido ninguna clase de pensamiento, sentimiento y/o imagen en respuesta a tu pregunta durante la meditación, tampoco debes preocuparte. Hay dos razones posibles:

1. Si recién comienzas con todo esto o es la primera vez que realizas el ejercicio, es probable que necesites un poco más de tiempo y práctica antes de sentir un grado de relajación y apertura suficientes como para confiar en tu experiencia.
2. Hay ocasiones en que incluso las personas más experimentadas e intuitivas no reciben el mensaje que necesitan en el momento en que preguntan. Muchas veces se produce una respuesta "con retraso". Pedimos interiormente algún tipo de guía intuitiva y no aparece nada. Sin embargo, pocas horas o días después nos sobreviene una toma de conciencia espontánea, o un pensamiento o sentimiento que es la respuesta exacta a la pregunta que formulamos.

Otra cosa interesante que puede ocurrir es que nuestra intuición nos brinde una respuesta interior en cualquiera de las formas en que hemos descripto, pero nosotros esperamos recibir una respuesta proveniente de algo que se asemeje a una fuente exterior.

Por ejemplo, una mañana, durante la meditación, pides una respuesta intuitiva pero no recibes nada. A la tarde, mientras caminas por la calle, de pronto sientes el impulso a entrar a una librería. Una vez dentro, sientes que te atrae un cierto sector o determinada clase de libros. Tomas uno, lo abres al azar, lees un párrafo y como un relámpago te das cuenta de que es exactamente lo que necesitabas oír en ese momento de tu vida. Más aún, es la respuesta a la pregunta que habías formulado a la mañana (aunque en estas situaciones es muy común olvidar que habías solicitado esa información).

Otro ejemplo similar: sientes el impulso de llamar a un amigo o amiga con quien hace tiempo no tenías contacto. Durante la conversación, tu amigo dice algo que resuena en ti y te ayuda a ver el paso que necesitabas dar. En algún momento te das cuenta de que pediste claridad y orientación a tu guía interior y acabas de recibir la respuesta.

En estos ejemplos pareciera que la sabiduría proviene desde fuera de ti. Pero, ¿de dónde provino el impulso de entrar en la librería y escoger ese libro? ¿Qué te motivó a llamar a esa persona amiga? Algo en tu interior te llevó realizar esas acciones. La intuición siempre trata de llevarnos en la dirección que necesitamos y usa cualquier método que pueda ayudarnos.

Problemas especiales

Si trabajas durante un tiempo con esta meditación pero sientes que tu conexión con la intuición no se fortalece, las siguientes sugerencias pueden ser de utilidad.

Tal vez te estás esforzando demasiado por *hacer* que algo suceda en vez de *permitir* que suceda. De esta manera, conviertes al proceso en una complicación. Relájate, deja de intentar que sucedan cosas maravillosas y, simplemente, escucha con mayor profundidad que la habitual cuál es tu propio sentido de la verdad.

Trata de que no te atrape la necesidad de recibir una respuesta inmediata. La vida es un proceso que se desenvuelve de manera continua, quizá no estás preparado aún para una decisión o dirección definida, quizá te encuentras "en proceso". La guía interior no suele proporcionar información de largo plazo. Por lo general sólo nos muestra lo que necesitamos hacer en el momento. A veces la guía interior puede decirnos: "Espera, no hagas nada, permítete un poco de confusión". Cuando la claridad deba venir, vendrá.

Si te sientes realmente bloqueado por un período largo, probablemente necesitas realizar algún trabajo de curación emocional. Cuando reprimimos las emociones, puede ser muy difícil e incluso imposible establecer contacto con las sensaciones intuitivas. Si sientes que tienes dificultades de este tipo, busca un buen terapeuta o un grupo de apoyo y comienza el proceso de aprender a experimentar y expresar las emociones. Cuando hayas llevado a cabo un cierto grado de curación emocional, inmediatamente podrás ponerte en contacto con la intuición. (Véase el Capítulo 9 para mayor información sobre este tema.)

Contacto regular

Cuando hayas adquirido un poco de práctica en relajarte, ir hacia tu interior, pedir un mensaje intuitivo y prestarle atención

a lo que te llega más tarde o más temprano, podrás integrar el proceso a tu vida cotidiana con naturalidad.

Es probable que en medio del trajín diario no tengas tiempo de sentarte a hacer una meditación profunda. Sin embargo, puedes aprender a "contactarte" con la intuición en forma regular a lo largo del día.

Para hacerlo, necesitas desarrollar el hábito de hacer una pausa cada tanto y dedicar unos instantes a observar qué ocurre en tu interior.

Veremos, entonces, un ejercicio simple y rápido que puede ayudarte a establecer contacto con la intuición aun en medio de la actividad. Puedes practicarlo en tu escritorio o dentro del automóvil estacionado antes o después de ir a algún lado.

Una forma excelente de asegurarse un momento de silencio y privacidad es ir al baño para hacer el ejercicio allí. Mejor aún será, por supuesto, si puedes tomarte unos minutos para caminar o sentarte al aire libre. De todos modos, no esperes el momento adecuado cuando es difícil que éste se produzca. Hazlo cuando y donde puedas.

MEDITACIÓN PARA UN CONTACTO INTUITIVO RÁPIDO

Cierra los ojos, inhala profundamente y suelta el aire con lentitud. Observa qué hay en tu mente, en qué estabas pensando. Observa cómo se siente tu cuerpo. ¿Cómo te sientes emocionalmente? ¿Te sientes "con fluidez", siguiendo tu propia energía, o te sientes tenso, en conflicto, disperso?

Inhala profundamente una vez más, suelta el aire con lentitud y dirige tu conciencia hacia un lugar profundo en tu interior. ¿Hay algo a lo que necesites prestarle más atención, algo que te ayudaría a sentirte más conectado con tu propio ser? ¿Sientes alguna corazonada? Tal vez recibas información y algo llegue a tu conciencia, o tal vez no; de todos modos, disfruta un momento de quietud antes de seguir adelante.

No importa tanto qué te sucede cuando haces este ejercicio. El sólo hecho de que te tomes un momento para estar contigo y sintonizar un nivel más profundo ya es, en sí mismo, muy sanador y te ayudará a vivir

más enfocado en el momento presente. Una mayor conexión con el momento presente y con tu interior tornará más sencillo percibir las sensaciones intuitivas y seguirlas. De esta manera, serás más eficaz en todo lo que hagas.

Para ayudarte a recordar el ejercicio, puedes colocar pequeños recordatorios donde puedas verlos, en tu trabajo o tu casa. Un recordatorio puede ser una pequeña nota sobre un trozo de papel, un poema, una foto, o cualquier objeto que simbolice o te comunique la sensación de conectarte con tu interior. No es mala idea cambiar los recordatorios de lugar de vez en cuando, a fin de renovarlos, de que no se confundan con el paisaje y los pases por alto.

Recuerda que la sabiduría intuitiva está siempre en nuestro interior dispuesta a ayudarnos. No siempre podemos acceder a ella, por lo general porque estamos demasiado atrapados por nuestras actividades, pensamientos o emociones. No hay problema con ello, a veces es parte de los ciclos por los que atravesamos.

Si practicas repetidamente este ejercicio o alguno similar, comenzarás a cultivar la relación con tu intuición y ésta emergerá con más frecuencia y claridad.

Si pudiésemos desarrollar el hábito de revisar los mensajes de la intuición con tanta frecuencia como revisamos los mensajes telefónicos, ¡estaríamos en forma!.

CÓMO APLICAR EL CONTACTO INTUITIVO

Puedes aplicar el contacto intuitivo rápido en muchas situaciones, como en este ejemplo:

Hace unos días, una participante de mis talleres iba camino a su trabajo cuando se le pinchó una rueda. Su primer impulso fue llamar a su marido para que vaya a rescatarla, pero algo en su interior le dijo: “Espera un momento, la ayuda está en este mismo lugar”. Prestó atención a esta sensación, hizo una pausa, observó los alrededores y en unos minutos se le aproximó una pareja joven a ofrecerle ayuda. En veinte minutos ya estaba nuevamente en camino.

Si logramos adquirir el hábito de hacer una pausa para ponernos en contacto con la guía interior, encontraremos la respuesta a muchas de las preguntas que nos hacemos durante el día.

lación con tu intuición y ésta emergerá con [illegible] telefónicos, ¡estaríamos en [illegible]

CÓMO APLICAR EL CONTACTO INTUITIVO

Puedes aplicar el contacto intuitivo rápido en muchas situaciones, como en este ejemplo.

Hace unos días, una participante de mis talleres iba camino a su trabajo cuando se le pinchó una rueda. Su primer impulso fue llamar a su marido para que vaya a rescatarla, pero algo en su interior le dijo: "Espera un momento, la ayuda está en este mismo lugar". Prestó atención a esta sensación, hizo una pausa, observó los alrededores y en unos minutos se le aproximó una pareja joven a ofrecerle ayuda. En veinte minutos ya estaba nuevamente en camino.

CAPÍTULO SEIS

Actuar de acuerdo con la intuición

Hasta aquí hemos hablado principalmente acerca de cómo escuchar a la intuición, cómo acceder a ella y prestarle atención tan a menudo como sea posible en la vida cotidiana.

Pero una cosa es escuchar o percibir la intuición y otra muy distinta es arriesgarnos a actuar de acuerdo con lo que nos dice. En esto consiste el verdadero reto. La primera pregunta que nos hacemos es si podemos confiar en ese pálpito que tenemos en forma suficiente como para llevarlo a la acción de manera práctica. Tenemos miedo de cometer un error y seguramente habrá otras voces en nuestro interior con puntos de vista o sensaciones conflictivas.

Una cosa que puede tornar difícil la confianza en la intuición como guía para la acción es que por lo general sólo recibimos el segmento de información que necesitamos en ese momento. Sería mucho más fácil si una persona sabia viniese a explicarnos exactamente qué debemos hacer, cuál será el resultado de esa acción y qué debemos hacer después. O si del cielo cayese una pantalla que muestre todo el plan de nuestra vida y nos dé instrucciones a largo plazo. Esto le facilitaría las cosas a esa parte de nosotros que quiere mantener todo bajo control y saber exactamente qué hacer. Pero la intuición jamás opera de esa manera. Es cierto que alguna vez podemos tener un atisbo intuitivo del futuro o del cuadro mayor de nuestra vida, pero esto ocurre cuando ya hemos avanzado en el desarrollo de la intuición. Cuando ocurre, es de gran ayuda y nos brinda mucha seguridad.

La mayor parte del tiempo, sin embargo, la intuición opera momento a momento, dándonos sólo el segmento de información o el empuje energético que necesitamos para emprender la acción adecuada aquí y ahora. Si seguimos esa energía, el próximo impulso nos mostrará el paso siguiente. Y si seguimos aún más, ante nosotros se desplegará la senda que nos lleva exactamente en la dirección que necesitamos ir.

Por lo general, nos resulta más fácil ver este proceso en forma retrospectiva, y no tanto en el momento en que sucede. Por el contrario, en ese momento tenemos la impresión de que nos internamos en lo desconocido, sin saber exactamente qué hacemos ni por qué. Podemos sentir incertidumbre y un poco de temor, pero entusiasmados y vitales. Hace falta valor para seguir dando esos pasos sin saber exactamente adónde nos llevan.

Cuando aprendemos a actuar en base a la intuición, es muy importante comenzar dando pequeños pasos que ayudarán a cimentar la confianza y pulir la habilidad. Es mejor no tomar ninguna decisión vital importante cuando se está en la etapa inicial del aprendizaje. No dejes tu trabajo de un día para el otro porque piensas que tu intuición te lo sugiere. El mensaje puede proceder de otra parte de ti. Si recién estás aprendiendo a seguir la intuición, te resultará conveniente posponer cualquier decisión importante hasta que hayas adquirido más práctica. Si de todas maneras debes tomar una decisión importante, observa todo con cuidado, teniendo en cuenta tanto los sentimientos intuitivos como todos los demás factores.

Mientras tanto, practica con cosas pequeñas. Verás que muchas veces éstas resultan más importantes y significativas de lo que parecen. Cuando a lo largo del día enfrentes elecciones o decisiones simples, como de qué manera vestirte, qué ruta tomar, dónde almorzar, si llamas o no a esa persona amiga o qué película quieres ver, aquieta tu mente por unos instantes y vuélcate hacia tu interior. En vez de elegir qué crees “correcto” en base al razonamiento lógico o a lo que dicen los demás, trata de actuar de acuerdo con tus sentimientos intuitivos. Adquiere el hábito de contactarte con la intuición y desarrollar la confianza en ti.

Practica también la observación de cómo te *sientes* cuando le haces caso a tu intuición y las cosas salen bien. Esto te proporcionará un punto de referencia interno que te servirá de ayuda cada vez que quieras “sintonizar” ese canal intuitivo en el futuro. Pronto la sensación de intuición te será familiar.

Si percibes lo que parece ser la sensación intuitiva de emprender cierta acción o moverte en determinada dirección y hacerlo te resulta fácil y sin obstáculos, pruébala. Hazlo con espíritu de aventura, a fin de desarrollar mejor tus capacidades intuitivas.

Por ejemplo, si te enteras de alguien que dará una conferencia sobre un tema del que no sabes nada pero te despierta un cosquilleo de interés, asiste a la conferencia y observa qué sucede. Tal vez descubras que el tema es interesante y relevante para tu vida. O, por el contrario, el tema y el orador te desagradan, pero te encuentras con un viejo amigo que te alegra ver. O camino a la conferencia pasas por un hermoso jardín que te inspira para crear el tuyo propio. Cuando sigues la intuición nunca tendrás seguridad acerca de cuál puede ser la recompensa; por lo general es bastante diferente de lo que esperas.

Otra posibilidad del ejemplo anterior es que asistas, no encuentres valor alguno en la experiencia y te preguntes por qué tuviste el impulso de ir. Cuando aprendemos a actuar de acuerdo con la intuición resulta muy importante permanecer atentos a las constataciones que recibimos de la manera en que se desarrollan las cosas. Cuando seguimos a nuestra verdadera intuición, las cosas marchan bien y sin contratiempos, mientras las puertas parecen abrirse. La experiencia de caminar guiados por la intuición no es siempre tan suave y ligera (hablaremos de esto más adelante), pero suele serlo.

Si crees que estás siguiendo la intuición pero las cosas no salen bien o no le encuentras mucho valor a la experiencia, las posibilidades son varias. Tal vez estés interpretando o comprendiendo mal a tu guía interior. Quizás hayas seguido otro sentimiento o voz interior diferente de la intuición. O también puede ocurrir que estés siguiendo a tu intuición correctamente, pero el proceso resulta más complejo que lo esperado y aún no percibes el valor de lo que sucede ni el lugar hacia donde te diriges.

Hace varios años quedé encantada con la isla de Kauai en Hawaii. Alquilé allí una casa espaciosa para dirigir un seminario de verano y luego decidí comprar una casa en las cercanías donde vivir parte del año y retirarme cada tanto. Pronto encontré una casa en venta. La casa era un poco rara, pero me convencí a mí misma de que estaría bien. Estaba en el mercado desde hacía un tiempo y mi oferta fue buena, así que di por descontado que la compraría. Comencé a imaginar la casa como mía y me sentí entusiasmada y contenta.

Pocos días después me enteré de que otra persona había hecho una oferta en efectivo y de que, en consecuencia, la casa le había sido adjudicada. Me sentí profundamente desilusionada. "Mi" casa había sido vendida a otra persona. Me encontraba frustrada y sentía que mi intuición me había fallado.

Poco después descubrí que la casa que alquilaba, aunque no estaba oficialmente en el mercado, podía comprarse por un precio muy razonable. Un amigo decorador me mostró cómo podía ser remodelada para adaptarla de manera perfecta a mis necesidades. En ese momento me di cuenta de que los problemas que me habría presentado la primera casa eran muchos más de lo que al principio imaginé. En mi afán de comprarla, ignoré las advertencias de la intuición. Por lo tanto, el "gran desastre" en realidad me había evitado un gran error y de que la intuición me había llevado al lugar correcto. Compré entonces la propiedad, que se convirtió en mi hogar querido por muchos años.

En los próximos capítulos hablaremos de cómo podemos afinar la capacidad para reconocer la guía intuitiva interior, interpretarla y actuar de acuerdo con ella. Mientras tanto, no te tomes las cosas tan a la tremenda y diviértete con la práctica.

EJERCICIO DE ACLARACIÓN

Muchos tenemos temores acerca de lo que podría pasar si actuamos de acuerdo con la intuición. Toma tu cuaderno o un anotador y escribe todas las razones por las que tienes temores o dudas de actuar siguiendo tus sentimientos intuitivos. Cada vez que te percates de otro temor, agrégalo a la lista.

Anotar nuestros temores ayuda a aclararlos y despejarlos para poder seguir adelante.

EJERCICIO DE CONFIANZA

Éste es un ejercicio que me gustaría transmitirte sólo para que lo disfrutes.

Durante un día, o una semana, o un período de tiempo acotado, permítete imaginar o hacer de cuenta de que estás cien por cien acertado en los sentimientos intuitivos que tienes. Durante ese período, actúa en conformidad.

Yo hice esta prueba y me resultó maravillosa. Durante un tiempo corto hice caso omiso de las dudas y asumí que cualquier cosa que me dijera la intuición, o que yo creyera que me decía, era completamente correcta. Por lo tanto, la actuaba. Cuando lo hice, muy pronto descubrí que ya no tenía ganas de volver a mi vieja forma de vivir.

CAPÍTULO SIETE

Cómo interpretar mensajes intuitivos

No siempre resulta fácil comprender exactamente qué nos dice la intuición o en qué dirección nos quiere llevar. La auténtica intuición siempre está en lo cierto, pero no siempre sabemos cómo interpretarla correctamente. La única forma de desarrollar esa habilidad es practicarla y aprender de todo lo que pasa. Pero debemos estar dispuestos a cometer algunos “errores”, posiblemente a probar algo y “fracasar”, inclusive a sentirnos un poco “tontos”.

Tengamos en cuenta que aunque a menudo nos referimos a la intuición como “la voz interior”, no siempre llega a nosotros necesariamente como una voz que nos habla con palabras. Lo más probable es que la experimentemos como un sentimiento, quizá como una corazonada profunda, o una sensación de algo está bien o está mal. A veces puede presentarse como una clase de conocimiento interior acerca de un tema en particular o de un curso de acción. Con frecuencia, la intuición nos llega en forma de energía, como la percepción de que nuestra energía vital trata de llevarnos en determinada dirección o trata de impedir que nos movamos en otra.

Pocas veces la intuición adquiere características dramáticas, grandiosas o místicas. Por lo general es un sentimiento muy natural y normal. Puede ser tan simple como sentir "tengo ganas de hacer esto" o "no tengo ganas de hacer esto otro".

Uno de los desafíos más importantes del desarrollo de la guía interior consiste en aprender a distinguir la intuición de las otras voces y energías que se mueven en nuestro interior. Exploraremos esto en el próximo Capítulo.

Más allá del tiempo que llevemos practicando el seguimiento de la intuición, siempre persistirá un margen de incertidumbre y riesgo. Raras veces se siente como "algo seguro". Ésta es una de las razones por las que aconsejo comenzar con pasos pequeños hasta construir la confianza suficiente como para creer en que la intuición puede obrar en los aspectos más importantes de la vida. Cualquiera sea el nivel que te parezca apropiado, si estás dispuesto a correr el riesgo de actuar de acuerdo con lo que sientes que está bien, y estás dispuesto a correr el riesgo de cometer errores, aprenderás muy rápido si le prestas atención a lo que funciona y a lo que no. Si dejas que el temor a equivocarte te detenga, aprender a confiar en la intuición puede llevarte toda la vida.

Para aprender a seguir la intuición con certeza, necesitas poner a prueba aquello que crees es tu intuición, actuar y observar los resultados. Digiere los resultados que la vida te muestra y aprende de ellos.

Por lo general, cuando sigues la energía intuitiva, sientes que "fluyes" con la vida, las cosas se desenvuelven fácilmente y sin contratiempos, se abren oportunidades y tienes la sensación de estar en el lugar correcto, en el momento correcto, haciendo lo correcto.

Experimentas una sensación de sincronicidad con otras personas y con lo que sucede. A menudo las cosas suceden casi milagrosamente. Hasta es posible que tengas un profundo sentimiento de que hay un poder superior actuando en la situación: parece evidente que ningún ser humano podría haber orquestado las cosas tan bien.

Hace unos años yo me encontraba buscando a alguien que trabajara en mi oficina. Una tarde, mientras coordinaba un taller cerca de mi casa, tuve la sensación intuitiva de que debía mencionar mi necesidad de una secretaria, pues en el grupo podría estar la persona adecuada. Sin embargo, olvidé hacer el anuncio y sólo lo recordé después de que el taller hubo terminado y yo me estaba yendo. Me sentí molesta conmigo misma por haberme olvidado, pues la sensación de que iba a encontrar a la persona adecuada había sido muy fuerte.

Mientras salía del edificio, una mujer que había participado del taller se me acercó y me preguntó si por casualidad no necesitaba yo alguien que trabajase para mí. Ella había tenido la intuición de que podía trabajar conmigo. Resultó que estaba bien calificada para el puesto. Pronto se convirtió en mi representante y hasta el día de hoy seguimos trabajando juntas.

Cuando las cosas se desarrollan armoniosamente como en este caso, la vida nos demuestra que interpretamos correctamente la intuición y que la estamos siguiendo en forma adecuada.

Pero no siempre es tan obvio y sencillo. A veces nos encontramos en un camino más sinuoso, donde discernir si estamos siguiendo correctamente nuestra guía interior puede resultar confuso y difícil.

Uno de los motivos es que la intuición suele llevarnos por caminos diferentes de los que esperábamos. No es extraño suponer que cometemos un error porque las cosas no salen tal como las planeamos o no marchan como nosotros creemos que deberían hacerlo.

La mente racional cree que deberíamos seguir un cierto orden lógico e ir del punto A al punto B y luego al C, mientras que la intuición puede llevarnos a saltear el punto B para arribar directamente al C por la puerta de atrás. O, aun más desconcertante, quizá nunca arribemos al punto C sino a un punto Z que ni siquiera teníamos en cuenta de manera consciente. Recordemos que por medio de la intuición tenemos acceso a mucha más información que la obtenida mediante la mente racional.

Además, siempre esperamos que nuestro camino en la vida sea fácil y tratamos de evitar las dificultades y desafíos. Pero debido a que nuestra guía interior siempre trata de llevarnos en la dirección de nuestro mayor crecimiento y desarrollo personal, a veces nos arrastra exactamente hacia el desafío que esperábamos eludir.

Supongamos, por ejemplo, que te sientes insatisfecho con tu trabajo y le pides a la intuición que te oriente a mejorar la situación laboral. Entonces sientes el impulso de sugerir ciertos cambios que pueden ser hechos en tu lugar de trabajo. Todo va bien. Pero un día anuncia que tu sección se verá reducida y que te quedas sin empleo. No sabes dónde buscar otro ni de dónde saldrá el dinero. Te sientes asustado y te preguntas si acaso las sugerencias que hiciste son la verdadera razón de tu despido. Quizás hayas cometido un terrible error al hablar y tratá de mejorar las cosas.

Tras un par de semanas de sentirte paralizado, te recompones y empiezas a acudir a entrevistas para encontrar un nuevo empleo, pero nada te inspira. Un día recibes la llamada de un primo que te anuncia que estará en la ciudad con un amigo y te invita a almorzar. Su amigo está por abrir una rama de su empresa en la ciudad, le ofreces tus servicios y pronto tienes un nuevo trabajo.

En los años que llevo enseñándole a la gente a seguir su intuición he oído innumerables historias como ésta, en las que sucede algo difícil o aparentemente desastroso que, en última instancia, deriva en un resultado maravilloso de una forma totalmente inesperada.

Nuestra intuición siempre trata de llevarnos adonde necesitamos ir de la mejor manera posible. A veces esto involucra desprenderse de cosas a las que estamos muy apegados, lo cual puede hacernos sentir que nuestra vida se desmorona. Si en el camino nos vemos impelidos a dejar atrás algo, tal vez sea porque ya no lo necesitamos o porque es tiempo de que cambie de forma.

Cuando miramos hacia atrás en la vida,

muchas veces comprendemos por qué debimos atravesar ciertas dificultades y cómo éstas derivaron en un beneficio superior. De todos modos, es difícil reconocer algo así en el momento en que ocurre. Aquí es donde entra en juego la confianza. Cuanto mayor sea nuestra práctica en seguir la intuición y observar cómo se desarrollan las cosas a largo plazo, mayor será nuestra confianza en el proceso.

Si te sientes inseguro acerca de si la intuición te está guiando a dar un cierto paso, puedes pedir mayor claridad. Puedes decirle a tu guía interior: "Creo que esto es lo que quieres que yo haga, así que voy a hacerlo. Si no es lo correcto, por favor impídelo de alguna forma. Dame una señal clara de que esto no es lo que quieres que haga".

O puedes llevar a cabo el proceso inverso: "Creo que no quieres que yo siga adelante con esto. Si no es así, llévame a hacerlo. Dame una señal clara de que quieres que lo haga". Si pides claridad, pronto obtendrás alguna señal, interna o externa, o sentirás que la energía se mueve o deja de hacerlo.

Permitir que la fuerza de la vida fluya

La forma más segura y confiable de saber que sigues la intuición es que cuando lo haces te sientes más vital. Cuando prestas atención a tus sensaciones intuitivas y les haces caso, mantienes abierto el canal para que la fuerza de la vida fluya. Literalmente hay una mayor energía moviéndose en tu interior.

Cuando no prestas atención a la intuición o actúas en contra de ella, puedes sentir cierta pesadez, falta de energía o desgano. Esto se debe a que la fuerza de la vida intenta llegar a ti y moverte en una dirección, pero resulta bloqueada.

Cuando no seguimos el fluir de nuestra energía, la vida se convierte en una lucha, como si todo el tiempo estuviésemos nadando contra la corriente. Esto genera tensión y tarde o temprano se hace sentir en la mente, las emociones o el cuerpo. También nos mantiene desconectados de nuestra fuerza espiritual.

Por otra parte, cuando acrecentamos nuestra capacidad de movernos con la fuerza de la vida por medio de nuestra guía interior, nuestro cuerpo se siente más vital y sano, la mente gana en claridad y tranquilidad, y nos sentimos emocional y espiritualmente cada vez más satisfechos.

Una buena forma de practicar el desarrollo de la intuición es observar si seguir un impulso intuitivo nos provoca la sensación de estar más vivos. De la misma manera, podemos observar si hay momentos en que no seguir la intuición nos deja con una sensación de depresión, decaimiento o pérdida de energía.

Supongamos, por ejemplo, que tienes dificultades para expresar tus opiniones o sentimientos. Estás en medio de una conversación con alguien y hay algo que quieres decir pero las dudas y el temor te detienen. Más tarde notas que te sientes disconforme. Trata de no criticarte por no hablar. Simplemente observa la sensación de incomodidad con que te has quedado. Con el tiempo te darás cuenta de que no vale la pena sentirse así y te animarás a correr el riesgo de expresar tu verdad. Más allá de cómo responda la otra persona y de las emociones que experimentes durante el proceso, lo más probable es que la experiencia te revitalice y llene de energía.

Por el contrario, si estás entre las personas que siempre dicen lo primero que les viene a la mente y expresan sus emociones y

sentimientos, puedes encontrarte en una situación en la que la intuición te sugiere que no hables. Si no le haces caso y sigues adelante con tu comportamiento habitual de hablar tal vez experimentes una pérdida de energía, mientras que si guardas silencio te queda un sentimiento de paz pero muy vital.

Nuestra guía interior siempre intenta conducirnos en la dirección de nuestro mayor y mejor desarrollo, por lo que a veces nos llama a hacer lo opuesto a lo que normalmente hacemos. Si prestamos atención a aquello que nos hace sentir más vivos, solemos descubrir que por lo general se trata de la expresión de aspectos de nosotros mismos que no siempre manifestamos.

Un alumno mío, por ejemplo, se sentía aterrado ante la perspectiva de hablar en público, pero su intuición lo llevaba hacia una actividad en la que no tendría más remedio que hacerlo. Cuando pudo vencer su temor inicial, se sintió de maravillas.

Cuanto más practicas seguir la intuición, ésta se vuelve más fuerte. A medida que aprendes a prestarle atención en forma más consistente, la intuición se te presentará con mayor claridad y soltura.

Hacer y ser

A lo largo de mi experiencia he notado que uno de los retos más difíciles para la mayoría es cuando la intuición nos sugiere *no* hacer algo. Podemos tener determinada idea acerca de algo que deberíamos hacer, pero no percibimos energía en ello. Intentamos hacerlo de todos modos, pero no hay caso, no funciona. En estas situaciones solemos pensar que algo anda mal en nosotros y nos puede llevar un tiempo reconocer que la vida intenta darnos el mensaje de que ése no es el curso de acción apropiado para el momento.

Puede resultar aún más desconcertante cuando vemos que la energía no se mueve hacia ninguna parte. Nada de lo que intentamos sale bien o todo parece requerir de nosotros un esfuerzo desmedido.

Nuestra cultura nos condiciona a creer que siempre deberíamos estar *haciendo* algo productivo. Algunos estamos tan condicionados que creemos que debemos realizar algo a cada momento. Hemos perdido el valor de simplemente *ser*: de tomarnos un tiempo para descansar, relajarnos, contemplar, explorar los paisajes interiores y, en general, renovar nuestras energías. En este aspecto nuestro desequilibrio es mayúsculo. Creo que es la razón por la que mucha gente desarrolla el síndrome de fatiga crónica u otras afecciones relacionadas. A veces el cuerpo le pone freno a nuestra costumbre de sobreexigirnos.

Es posible, entonces, que la intuición intente enseñarnos la capacidad de relajarnos y estar presentes en cada momento. A menudo, cuando una persona comienza a prestarle más atención a su guía interior, atraviesa un período donde siente que no hace muchas cosas. Si no saben de dónde proviene esto, pueden asustarse. Hay alumnos que deciden tomarse un mes o más de vacaciones a fin de darse espacio para explorar estas nuevas posibilidades. Obviamente la mayoría de las personas no puede permitirse este lujo. Sin embargo, siempre me asombra observar que cuando éste es el curso de acción correcto para alguien, de alguna forma las finanzas se acomodan. Una vez que nos entregamos a un tiempo para ser –aunque sean unas pocas horas– nuestras energías se renuevan y comienzan a llevarnos nuevamente a la acción, aunque ahora en una dirección creativa.

A medida que aprendemos a prestar oído a nuestros sentimientos intuitivos y a actuar de acuerdo con ellos, aprendemos también a seguir nuestra propia energía en sus ciclos de movimiento y reposo. Si somos receptivos y respondemos a su fluir, sentiremos que la fuerza de la vida nos mueve en una danza exquisita.

EJERCICIO DE CONCIENCIA DE LA ENERGÍA

Practica la observación de cómo te sientes y qué le sucede a tu energía cuando sigues a tu guía intuitiva y cuando no la sigues. Muchas personas sienten que su energía se bloquea cuando no actúan en concordancia con la intuición, y sienten que se revitaliza y fluye mejor cuando sí lo hacen. ¿Cómo es en tu caso?

CAPÍTULO OCHO

Distinguir la intuición de otras voces

Cada vez que enseño a un grupo de personas a desarrollar la intuición, invariablemente surge la misma pregunta: "¿Cómo distingo a mi intuición de los demás pensamientos y sentimientos que dan vueltas por mi interior?". La pregunta es muy importante.

Hace algunos años yo solía referirme a la intuición como "la voz interior", hasta que me di cuenta de que en realidad dentro de nosotros tenemos *muchas* voces, y que a menudo están en conflicto unas con otras, de manera tal que a veces resulta confuso discernir qué es intuición y qué no. Pero con la práctica aprendemos a distinguir la sensación de energía de nuestra guía interior intuitiva de otras partes de nosotros.

Cuando me encontraba intentando resolver el dilema conocí el trabajo de los doctores Hal y Sidra Stone, creadores de la psicología de los “yoes” y del proceso de Diálogo de Voces. Tanto me ayudó su obra, que la integré a mis propias lecciones. Los Stone han sido para mí importantes maestros y mentores.

De ellos aprendí que dentro de la estructura de nuestra personalidad todos tenemos varias subpersonalidades diferentes o “yoes”, cada uno con su propia voz y energía.

A través del proceso de Diálogo de Voces podemos aprender, precisamente, a dialogar con estos yoes interiores y a descubrir por qué están donde están, cómo se sienten y qué tienen para ofrecernos. Como consecuencia, nuestra conciencia de lo que ocurre en nuestro interior se incrementa, lo cual repercute positivamente en la vida diaria.

La voz de la intuición es uno de estos yoes interiores, y nuestra intención es acceder a ella en forma regular. No es necesario utilizar el Diálogo de Voces para aprender a distinguir la intuición de las demás voces, pero puede resultar de mucha ayuda para comprender mejor a los distintos yoes de nuestro interior.

El material que presento en este capítulo proviene de la obra de los Stone. Recomiendo sus libros y casetes.

Todos nacemos como un microcosmos del universo con un número infinito de cualidades o energías arquetípicas diferentes en nuestro interior. Una de las tareas más importantes de la vida es desarrollar y expresar tantas energías como nos sea posible, a fin de experimentar el mayor grado de nuestro potencial. En cierto sentido es como si dentro de nosotros vivieran diferentes personajes, cada uno con su propia tarea y propósito.

Cada uno de nosotros desarrolla en forma más rica algunos de estos personajes. Éstos son los yoes con los que más nos identificamos y los que presentamos al mundo. Son nuestros *yoes primarios*. Hay otros personajes a los que les tememos, o nos dan un poco de vergüenza, o nos incomodan, y por lo tanto los mantenemos escondidos. Éstos son nuestros *yoes rechazados*, que forman lo que Carl Jung llamaba "el lado sombrío" de nuestra personalidad.

Si nos identificamos con que somos fuertes, autosuficientes y aplicados, por ejemplo, algunos de nuestros yoes primarios serán la voz del poder, del individuo independiente y el esforzado (el que nos impele a alcanzar nuestras metas y lograr el éxito). Es muy probable que nuestros yoes rechazados representen las energías opuestas: el niño vulnerable, por ejemplo, y hasta el "holgazán de playa" que simplemente disfruta de estar relajado.

Por lo general nuestros yoes primarios toman la mayoría de las decisiones y dirigen nuestra vida. Su propósito es darnos seguridad, hacernos aceptables ante los demás y tan exitosos como sea posible. Al mismo tiempo, se esfuerzan por mantener escondidos y bajo control a los yoes rechazados, pues temen que si esas energías irrumpen en la vida acaben siendo perjudiciales. Es poca la conciencia que tenemos de todo esto, pues es un proceso interior bastante inconsciente.

Pero la verdad es que todas las energías –las primarias y las rechazadas– son parte

de nosotros. Para vivir en plenitud y desarrollar nuestro potencial, las necesitamos a todas.

Si te identificas sobremanera con la acción y los logros concretos, por ejemplo, necesitarás desarrollar la polaridad opuesta –relajación y ocio creativo– si quieres lograr un equilibrio. Si eres una persona que está todo el tiempo dando, necesitarás aprender a recibir.

¿Cómo nos volvemos conscientes de nuestros yoes interiores y les hacemos lugar para lograr equilibrio en la vida?

El primer paso, y el más importante, es empezar a reconocer y tomar conciencia de nuestros yoes primarios. ¿Con qué cualidades y energías te identificas más? ¿Puedes notar cuáles son los yoes que en tu interior toman automáticamente todas las decisiones y dirigen tu vida?

Por ejemplo, si eres una persona sensible ante las necesidades y sentimientos de los demás y con frecuencia te encuentras dando de ti a los demás, es probable que uno de tus yoes primarios sea el "protector". Con frecuencia te encontrarás cuidando y preocupándote por alguien sin siquiera haber tomado una decisión consciente. Tu yo "protector" inmediatamente da un paso al frente para hacer su tarea casi sin que te dés cuenta de ello. Entonces, cuando tomas conciencia de este proceso, tus posibilidades de elección se amplían.

Queremos honrar y agradecer a nuestros yoes primarios por todo lo que han hecho por nosotros, pero al mismo tiempo ya no queremos identificarnos totalmente con ellos. Cuando tomamos conciencia de que son *energías interiores* y no *lo que somos*, comenzamos a desarrollar un *yo consciente*. Éste representa la capacidad de reconocer y albergar todas estas voces en nuestro interior a fin de poder elegir conscientemente a cuáles damos lugar en cualquier momento dado.

Cuando ya hemos adquirido cierto grado de conciencia respecto de nuestros yoes primarios, comienzan a emerger los yoes rechazados. Los yoes primarios continúan siendo nuestros atributos más fuertes, pero nos sentimos más equilibrados y la vida comienza a andar mejor a medida que integramos la energía de los yoes previamente rechazados. La desidentificación con los yoes primarios, el desarrollo de un yo consciente y el reconocimiento de los yoes rechazados es un proceso gradual que puede llevar toda la vida. Sin embargo, cada paso que damos en esta dirección produce una diferencia muy importante en la vida.

La sabiduría intuitiva es uno de los yoes o energías de nuestro interior. Si se nos alentó a confiar en la intuición cuando éramos niños o tuvimos una figura parental intuitiva como modelo o, por los motivos que sean, tenemos una inclinación natural hacia el "hemisferio derecho del cerebro", la intuición puede ser uno de nuestros yoes primarios. Pero debido a que nuestra cultura tiende a negar o devaluar todo lo que tenga que ver con la intuición, para la mayoría de las personas es un yo rechazado o relativamente subdesarrollado, mientras que la racionalidad ocupa un lugar primario.

Cuando la racionalidad es un yo primario y la intuición rechazada, necesitaremos despegarnos un poco de la identificación con la razón si queremos contactarnos con la guía interior. Para hacerlo, debemos reconocer que nuestro lado racional es sólo uno de nuestros aspectos y observar cómo opera en nuestra vida. Luego de tomar conciencia de este proceso, dejamos de identificarnos tanto con él y podemos comenzar a elegir de manera consciente cuándo y cómo usarlo. Con lo cual, al mismo tiempo, estaremos creando espacio para explorar nuestro lado intuitivo.

Si la intuición es un yo primario, es posible que tengamos dificultades para pensar de un modo lógico y para abordar los asuntos prácticos con los pies en la tierra. En este caso, necesitaremos desarrollar nuestro lado racional y práctico a fin de arraigar nuestra intuición en el mundo físico.

Mientras aprendemos a distinguir la intuición de otras energías, resulta útil saber cuáles son algunos de los otros yoes. Éstos son los más comunes. Algunos pueden funcionar en ti como primarios y otros como rechazados.

La Mente Racional	Intuición
El Responsable	El Despreocupado
El Protector	El Perfeccionista
El Niño Vulnerable	El Niño Juguetón
El Emprendedor	Ser
El Normativo	El Rebelde
La Autoaceptación	El Crítico
El Frontal	El Complaciente

Cuando empezamos a reconocer en nuestro interior algunas de estas energías, podemos aprender a distinguirlas de la intuición. Por ejemplo, si una parte de ti siente que *debería* realizar una acción determinada, probablemente se trate del normativo o el perfeccionista, y no de la intuición. Si sientes que te criticas a ti mismo o juzgas a los demás, se trata de tu crítico o juez interior, y no de la voz intuitiva. La intuición jamás nos guía en forma autoritaria ni con tono crítico. No impone reglas, no utiliza mano dura ni es vivida como una carga, no nos empuja a hacer cosas para las que no estamos preparados y nunca nos hace sentir culpables por lo que fuere. Tampoco es autoindulgente ni rebelde, y jamás nos conduce a hacer algo que no sea física o emocionalmente bueno para nosotros. Estos sentimientos provienen de otras partes. La guía intuitiva, en cambio, nos proporciona una sensación de vitalidad, apertura y alivio. Es buena para el corazón y el alma. Se siente como el paso exacto que necesitamos dar en ese momento.

Falsos afanes y adicciones

Es de importancia vital saber distinguir entre nuestros falsos anhelos o adicciones y nuestros impulsos intuitivos auténticos. Aquéllos nos llevan por un camino conocido que, en última instancia sabemos fútil y doloroso. Éstos, en una nueva dirección que resulta satisfactoria y vivificante.

Un falso anhelo es algo que creemos desear, pero cuando lo obtenemos, no nos satisface en realidad ni eleva nuestra vida. Estos falsos anhelos nos seducen cuando no tenemos conciencia de nuestras verdaderas necesidades y deseos, o cuando no sabemos cómo satisfacerlos.

Cuando vamos tras un falso anhelo hasta el punto en que nos obsesionamos con él y perdemos el control, se convierte en adicción. La adicción aparenta satisfacer momentáneamente algunas de nuestras necesidades, pero no por mucho tiempo, porque no responde a nuestras necesidades reales. Peor aún, la adicción causa un daño creciente en nuestra vida y en la de quienes están a nuestro alrededor.

Uno de los aspectos más dañinos de la adicción es que con mucha eficacia nos impide contactarnos con nuestras verdaderas necesidades y deseos y, en consecuencia, nunca aprendemos a darles satisfacción. Por esta razón, entre otras, si queremos crear algo en nuestra vida, primero necesitamos reconocer y comenzar a curar cualquier conducta adictiva. La mayoría las tenemos, en grados variables.

En los días que corren, somos conscientes de que nuestras sociedades padecen una epidemia virtual de adicciones al alcohol y las drogas. También sabemos cuántas personas sufren de desórdenes alimentarios serios como la bulimia y la anorexia. Otras formas comunes incluyen un comportamiento sexual adictivo, varias formas de obsesión en torno de las relaciones, la adicción al trabajo, los juegos de azar y la compulsión a comprar.

Algunas de estas adicciones son más sutiles que otras e incluso hay unas, como la adicción al trabajo, que reciben apoyo de parte de la sociedad y no son vividas como conductas adictivas. Hasta la meditación puede resultar adictiva, o cualquier cosa que hagamos a fin de evitar el dolor de no satisfacer nuestras necesidades reales.

Las adicciones son caminos por los que inconscientemente tratamos de llenar el vacío que sentimos dentro. Este vacío sólo puede ser llenado por aquello que realmente necesitamos, como una conexión profunda con nuestra fuente espiritual, una relación cercana con la naturaleza, el contacto amoroso con otras personas, un trabajo que nos satisfaga y el sentimiento de estar haciendo una contribución. Para satisfacer esas necesidades, debemos darnos permiso para sentirlas.

Una adicción no debería darnos vergüenza, aunque por lo general nos sentimos así. Todos tenemos nuestras adicciones, pero cuando el comportamiento adictivo nos provoca sufrimiento y perjuicios, necesitamos comenzar o profundizar el proceso de curación.

Tenemos la suerte de vivir en una época en la que existen numerosos recursos para ayudarnos en el proceso de curación. Los grupos de autoayuda como Alcohólicos Anónimos y otros que siguen el mismo modelo son muy eficaces a la hora de ayudar a las personas a superar cualquier proceso adictivo. También hay terapeutas especializados. Si crees que padeces algún problema de adicción, debes buscar la ayuda adecuada: éste puede ser el paso más importante de todos hacia la salud y la felicidad.

(Es bueno notar, como dice una amiga mía que está recuperándose de su alcoholismo, que si crees que tienes una adicción, probablemente la tengas. Si no la tuvieras, jamás habrías pensado en ella.)

Nuestro yo intuitivo posee una energía única y podemos aprender a reconocerlo y distinguirlo de todas las demás voces de nuestro interior. La mayoría estas voces están localizadas principalmente en nuestra cabeza, mientras que, por su parte, los sentimientos intuitivos parecen provenir de una región más profunda del cuerpo. El siguiente ejercicio ayuda a comenzar a distinguir la energía intuitiva de las demás.

EJERCICIO DE CONCIENCIA DE LOS YOES

Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos. Observa si puedes tomar conciencia de los yoes que están contigo en este momento, o de las voces que estén dando vueltas por tu cabeza. ¿Tienes alguna noción de quiénes pueden ser? ¿Qué te dicen o cómo te hacen sentir? Dedica unos minutos a estar con ellos y a escucharlos. Observa si puedes identificar alguno de ellos con los de la lista que ya dimos.

Respira, entonces, varias veces con profundidad y lentitud. Imagina, desplazas tu atención de la cabeza y la llevas lentamente hacia un lugar más profundo dentro de tu cuerpo: el corazón, el plexo solar, el abdomen. Imagina que tu yo intuitivo sabio vive allí. Pregúntale si tiene un mensaje para ti, ya sea un pensamiento, un sentimiento o una imagen. Observa qué acude y sé receptivo.

Quédate entonces con ese mensaje durante algunos minutos. Cuando sientas que ya es tiempo, levántate y sigue adelante con tu vida.

EJERCICIO PARA EXPRESAR DIFERENTES VOCES

Si sientes conflictos internos acerca de algún tema o una decisión que debes tomar, prueba este ejercicio:

Toma distintas lapiceras con tintas de diferentes colores y un block de papel. Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos. Ponte en contacto con algunas de la diferentes voces que se manifiestan en tu interior. Elige una de las voces para expresarla, escoge una de las lapiceras para que la represente y anota todo lo que tenga para decirte.

Luego escoge otra vez, otra lapicera con otro color de tinta, y anota todo lo que tenga para decirte.

Por ejemplo, si estás tratando de decidir un cambio específico en tu vida, puedes utilizar una lapicera negra para expresar la voz conservadora de tu interior que considera insensato el cambio, una lapicera roja para expresar la voz dispuesta a correr riesgos y a hacer algo nuevo y diferente, una lapicera azul para expresar al niño vulnerable que tiene miedo de cambiar (o que puede querer el cambio), una lapicera verde para expresar tu voz creativa, y así en adelante.

Continúa haciéndolo hasta que las voces más importantes hayan tenido oportunidad de expresarse. Notarás que algunas de ellas se oponen abiertamente a otras. No trates de resolver el conflicto ahora, sólo trata de percibir todos los diferentes sentimientos y puntos de vista en tu interior.

Luego dedica unos instantes a respirar hondo y lento, y deja que tu atención se desplace hacia un lugar profundo de tu interior. Pregúntale a la intuición si hay algo que necesitas saber ahora. Manténte atento a lo que aparezca y sé receptivo. Si no aparece nada, está bien, también.

Cuando sientas que has terminado, levántate y sigue adelante con tu vida.

No intentes resolver nada ni tomar una decisión de inmediato. Es muy probable que la claridad sobre el tema o la decisión comience a llegarte con el correr de los próximos días.

CAPÍTULO NUEVE

Intuición y emociones

¿Cuál es la relación entre la intuición y las emociones? Utilizamos la palabra "sentimientos" para referirnos tanto a nuestros impulsos intuitivos como a nuestras emociones. Confundirlos puede ser fácil. Las sensaciones intuitivas y los sentimientos emocionales son diferentes, aunque están en estrecha relación.

Como hemos visto en el capítulo precedente, dentro de nosotros albergamos diferentes yoes. Uno de ellos es el yo intuitivo. Otros yoes cargan con el peso de las emociones. Por ejemplo, todos llevamos dentro un niño vulnerable y sensible, que fácilmente puede sentirse triste, lastimado o asustado. También es capaz de dar y recibir amor y afecto, y de crear verdadera intimidad en nuestras relaciones. También llevamos dentro un niño al que le gusta jugar, que sabe cómo divertirse y disfrutar de las cosas. También contamos con un yo que se enoja e intenta defendernos cuando nos sentimos lastimados o asustados. Es decir, tenemos diversas partes que expresan toda una variedad de emociones.

Cualquiera de estas partes puede ser un yo primario o un yo rechazado. Si es un yo primario, nos identificamos con él y lo mostramos al mundo. Si es un yo rechazado, solemos acallarlo o esconderlo. Hasta es posible que ni siquiera sepamos que lo tenemos, o que nos sintamos avergonzados de él.

Muchas personas, a lo largo de la vida, han ido rechazando casi todas sus emociones. Se sienten orgullosas de ser duras y fuertes o tratan de encarar todo en forma racional. Han llegado al punto de no sentir muchas emociones, y cuando lo hacen las esconden. Probablemente tengan dificultades para establecer lazos auténticos e íntimos con los demás.

Para otras personas, en cambio, los yoes primarios son emocionales. Son personas extremadamente sensibles y sentimentales, cuyas dificultades consisten en poner límites y crear estabilidad en sus vidas. A menudo sienten y expresan las emociones de otras personas junto con las propias. Si no se cuidan pueden acabar como víctimas.

La mayoría de las personas se sienten cómodas con algunas de sus emociones e incómodas con otras. Unos yoes emocionales son primarios, otros son rechazados. Por ejemplo, algunas personas, especialmente los hombres, no tienen problemas para mostrar enojo, pero se sienten muy incómodos si tienen que mostrarse sensibles. Otras personas, especialmente las mujeres, pueden expresar temor o tristeza pero tienen miedo de mostrar su enojo. Muchas personas están en contacto con el niño alegre que llevan dentro, pero rechazan al niño vulnerable.

La forma más sana y equilibrada de vivir consiste en estar en contacto con todas nuestras emociones y saber cómo y cuándo expresarlas de manera adecuada. Para vivir con plenitud necesitamos darnos permiso para sentir con profundidad y pasión, pero al mismo tiempo no vernos constantemente desbordados por las emociones. Esto lleva trabajo y un proceso de sanación en el nivel psicológico. (*)

Todas las emociones que negamos o rechazamos tienden a permanecer dentro de nosotros como energía bloqueada. Estas energías pueden acrecentarse con los años y desembocar en problemas físicos o emocionales.

Aunque la intuición no es igual a las emociones, está muy íntimamente conectada con ellas. Cuando nos cerramos a las emociones resulta más difícil conectarse con la intuición. En cambio, cuando nos permitimos estar en contacto con nuestras emociones y expresarlas de manera adecuada, conectarse con la intuición es mucho más fácil. Cuando "fluimos" con las emociones, la intuición se manifiesta mejor.

Una de las razones por las que se considera a las mujeres como más intuitivas es porque la cultura respalda su contacto con las emociones. Puesto que generalmente se sienten más cómodas en el reino interior de sus sentimientos, les resulta más fácil permanecer en contacto con la intuición. (Sin embargo, a las mujeres les resulta difícil confiar en sí mismas lo suficiente como para actuar en concordancia con sus sentimientos intuitivos.)

Los hombres, por otra parte, son condicionados por la cultura a desconectarse de sus emociones a fin de lidiar con los asuntos del mundo exterior. Debido a que no se les ha permitido sentir, les resulta más difícil acceder a su intuición. Afortunadamente estos estereotipos van desapareciendo. Según mi experiencia, con un poco de práctica y aliento, la mayoría de los hombres puede desarrollar su intuición tan rápido como las mujeres.

Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos emocionales, no resulta difícil distinguirlos de las sensaciones intuitivas. Cada emoción tiene su propia energía característica, y la intuición posee una vibración energética única. Las sensaciones corporales de las emociones y la intuición pueden ser muy diferentes (veremos más sobre esto en el próximo capítulo).

Cuando hayamos llevado a cabo un tra-

(*) Para una mayor comprensión del proceso de sanación emocional, sugiero mi libro *The Four Levels of Healing*.

bajo de sanación emocional intenso que nos permita tener claridad acerca de lo que sentimos, es muy probable que las emociones y las sensaciones intuitivas vayan de la mano. Sentiremos el deseo de ir en una determinada dirección en la vida, y ese deseo se manifestará tanto en el nivel emocional como en el nivel intuitivo. O, por el contrario, nos sentiremos emocional e intuitivamente incómodos con algo y nos daremos cuenta que eso no es para nosotros.

Si hemos rechazado las emociones o, de una forma u otra, nuestra vida emocional carece de equilibrio, ¿cómo realizamos un trabajo de sanación emocional?

Por lo general, necesitamos a alguien que nos contenga, con quien podamos hablar abiertamente sobre nuestros sentimientos. Si tenemos amigos o familiares con quienes podemos ser auténticos, con ello será suficiente. Sin embargo, a lo largo de mi carrera he observado que la mayoría de las personas necesita cierta asistencia profesional, sea de un consejero, terapeuta o grupo de apoyo, por lo menos en algún momento de la vida.

Muchos nos sentimos un poco avergonzados de sólo pensar que necesitamos apoyo emocional, pues nuestra cultura nos induce a creer en la autosuficiencia. Sin embargo, la verdadera fortaleza reside en admitir que aún tenemos cosas que aprender.

Si sientes que en tu interior hay emociones bloqueadas que interfieren con tu capacidad de ponerte en contacto con la intuición o de sentir plenitud en la vida, recomiendo que intentes trabajar con una buena terapeuta durante un tiempo.

Hay muchas clases de terapeutas con diferentes grados de efectividad. No tengas miedo de probar hasta encontrar a alguien que realmente te ayude a entrar en contacto y a expresar tus sentimientos con honestidad y autenticidad.

EJERCICIO PARA PONERSE EN CONTACTO CON LAS EMOCIONES

Cuando despiertas a la mañana, cierra los ojos y deposita tu atención en el centro de tu cuerpo, en el corazón, el plexo solar y el abdomen. Pregúntate cómo te sientes emocionalmente aquí y ahora. Trata de distinguir tus sentimientos de los pensamientos que rondan por tu cabeza. ¿Sientes calma, entusiasmo, ansiedad, tristeza, enojo, alegría, frustración, culpa, amor, soledad, seriedad, deseos de jugar?

Si sientes ansiedad o alguna perturbación, explora ese sentimiento y dale voz. Pídele que te hable y te cuente cómo se siente. Esfuérzate por escuchar su punto de vista. No lo rechaces, muéstrale comprensión y afecto. Pregúntale qué puedes hacer para cuidar de ti en este momento.

Repite el ejercicio por la noche antes de dormir, y en cualquier otro momento del día que te resulte apropiado.

CAPÍTULO DIEZ

La intuición y el cuerpo

Una forma de estar en contacto con la intuición es estar más en contacto con el cuerpo físico. El cuerpo es un gran asistente en el aprendizaje de seguir la sabiduría interior.

Una de las enfermedades de la sociedad moderna es nuestra tendencia a desconectarnos del cuerpo. Pasamos la mayor parte del tiempo en nuestro intelecto, siempre pensando, evaluando racionalmente las cosas e ignorando los mensajes corporales. Con frecuencia el cuerpo trata de guiarnos, con sutileza o sin ella, a la satisfacción de nuestras necesidades.

Hace poco me tomé un día libre para relajarme y renovar mis energías en unas hermosas instalaciones con aguas termales cerca de mi casa. Me recosté en un agradable lugar bajo un árbol para descansar y meditar. Pronto noté que había gente hablando por allí cerca. Traté de ignorarlos porque realmente me gustaba el sitio y no se me ocurría otro lugar donde pudiera estar mejor. Mi mente me decía que me limitara a ignorar el ruido molesto. Pero luego de unos minutos mi cuerpo comenzó a sentirse tenso. Recordé un sendero que había visto, y decidí seguir los deseos de mi cuerpo: me incorporé y comencé a caminar por ese sendero. En unos minutos arribé a un hermoso prado en cuyos alrededores no había nadie. Me recosté y esta vez fui capaz de relajarme profundamente. Mi intuición se había manifestado en mi cuerpo para guiarme al lugar perfecto donde disfrutar del silencio que necesitaba.

Cuanto más *sientas* tu cuerpo y *escuches* las señales que te da, tanto más podrás conectarte con la intuición. La meditación es una buena ayuda para esto, sobre todo si logras desplazar la atención de la cabeza a la

región del corazón o del plexo solar. Concentrarte en esas partes del cuerpo te ayudará a dejar atrás el intelecto para meterte en tu yo intuitivo.

La intuición puede experimentarse en el cuerpo de diferentes maneras. Algunas personas la sienten en el plexo solar, mientras que otras en el corazón o a través de las manos. A otras personas se les pone la piel de gallina cuando escuchan algo que las llama, o sienten como si un imán las empujara físicamente en una dirección determinada.

Conozco a una mujer que cada vez que se siente ansiosa recorre una lista mental. Si la ansiedad aumenta en algún punto de la lista, ya sabe a qué debe prestarle atención. Su lista se parece a ésta:

Trabajo
Ejercicio
Finanzas
Niños
Casa
Viaje
Marido
Jardín
Padres

Ella se detiene a meditar entre diez y quince segundos sobre cada uno de los puntos de su lista y luego pasa al siguiente. Cuando la ansiedad de su cuerpo aumenta durante uno de los temas, sabe que necesita prestarle atención. Si la ansiedad de su cuerpo aumenta cuando se detiene en la palabra “trabajo”, por ejemplo, crea entonces otra lista que abarque todos los proyectos en que se encuentra involucrada. Repasa entonces esta otra lista hasta localizar cuál es la causa de la ansiedad, para darle la atención que merece. Para ella, este sistema de identificación de la ansiedad le ha resultado de mucha ayuda para eliminar sentimientos innecesarios de ineptitud y confusión. Ha logrado idear una muy buena forma de escuchar a su cuerpo y usar la información que recibe día tras día.

Escuchar el cuerpo

El cuerpo es un mensajero muy poderoso. Cuando nos enfermamos, por ejemplo, suele ser porque la intuición está tratando de mostrarnos algo o de llegar a nosotros de alguna manera. Por lo general nos dice que aminoremos la marcha, que nos relajemos, nos cuidemos mejor, nos escuchemos y confiemos más en nosotros mismos.

Con frecuencia, cuando trabajo en un

proyecto, la intuición me hace saber que estoy en la dirección correcta mediante una corriente de entusiasmo en todo mi cuerpo. Otras veces sé que voy por la senda correcta porque me siento serena, satisfecha y en paz conmigo misma. Éstos son sólo dos ejemplos de cómo mi cuerpo se comunica día tras día. Cuando tomamos conciencia de estas sensaciones podemos seguir con bastante facilidad los impulsos intuitivos que recibimos a través del cuerpo.

Una amiga me contó que comenzó a percibir cómo la intuición se manifestaba en su cuerpo hace unos veinte años. La habían invitado a asistir a un asado con un nuevo amigo (se había divorciado dos años antes y estaba empezando a salir de nuevo). Había estado esperando el evento durante toda la semana previa, pero el día del asado se despertó con una sensación de inquietud en todo el cuerpo. No sabía de qué se trataba, pero sentía que algo andaba mal. Fue al asado y durante casi todo el día la pasó muy bien, pero la inquietud nunca la abandonó. Mientras su nuevo amigo la llevaba a casa, comenzó a explicarle la sensación de ansiedad que la había acompañado durante todo el día.

Llegaron a casa y guardaron el equipo que habían llevado cuando sonó el timbre. Abrió la puerta para recibir una citación judicial: su ex esposo no había pagado una antigua deuda de tarjeta de crédito y como ella también figuraba en la cuenta, el banco, tras no haber encontrado al hombre, la demandaba a ella. Tan pronto como recibió el papel, la sensación de inquietud desapareció. Ya sabía lo que andaba mal. Lo había *sentido* venir.

A partir de esa experiencia comprendió que su cuerpo "registraba algo" y trataba de decírselo. Desde entonces ha prestado atención a todos los mensajes intuitivos que recibe mediante el cuerpo y ha aprendido a usar esa información en la vida diaria.

EJERCICIO CON EL DIARIO PERSONAL

Lo que sigue es un ejercicio que ayuda a tomar conciencia de las sensaciones intuitivas del cuerpo.

Durante un período de, por lo menos, una semana anota en un diario personal cada vez que experimentes un impulso intuitivo o una corazonada por medio de tu cuerpo. Puedes, por ejemplo, sentir un entusiasmo inusual o inexplicable camino al trabajo, o puedes sentirte preocupada y tener la sensación de que olvidas algo al dejar la casa. Registra todos los sentimientos que te lleguen a través del cuerpo y registra también las veces en que fueron validados. Por ejemplo, llegar al trabajo y recibir un hermoso ramo de flores sin razón aparente o enterarte de un ascenso puede validar el entusiasmo inesperado que sentiste en el camino.

La mayor práctica en el reconocimiento de estas experiencias corporales tornará más fácil percatarse de la intuición e incrementará la capacidad para valerse de ella en la vida diaria.

Intuición y salud

El cuerpo es un gran mensajero, pero no siempre resulta sencillo interpretar lo que nos quiere decir. Relajarse, soltarse y meditar ayudan a sentir la guía interior en sus manifestaciones corporales.

A menudo el cuerpo suele hablar con claridad asombrosa mediante metáforas: una mujer que siente dolores de espalda porque carga con demasiadas responsabilidades, por ejemplo, o un hombre que sufre un ataque cardíaco porque trabaja tanto que ignora sus propias necesidades "del corazón".

Entender qué nos quiere decir el cuerpo no siempre resulta sencillo. Requiere tiempo para cultivar la capacidad de escucha, a la que se puede contribuir mediante la contemplación silenciosa, llevar un diario personal o la terapia. (*)

No te preocupes si no puedes entender con tu mente lo que el cuerpo quiere decirte. Si te mantienes abierta, tarde o temprano recibirás el mensaje. Al mismo tiempo, cuídate de no aceptar las interpretaciones de otras personas acerca de lo que tu cuerpo te quiere decir, a menos que sientas que son adecuadas.

(*) Para mayor información sobre la salud física, emocional, mental y espiritual léase *The Four Levels of Healing*.

Es importante reconocer y tomar conciencia de los impulsos intuitivos que recibimos en el cuerpo, y confiar en ellos. Si no somos conscientes, el cuerpo de todas formas encontrará caminos para hacerse entender. Esto suele ocurrir mediante enfermedades o "accidentes".

Hace poco una de mis asociadas en el trabajo debió prestar atención a su cuerpo en forma drástica. Siempre fue una persona muy ocupada, capaz de sacar adelante una enorme cantidad de trabajo en jornadas típicas de doce a catorce horas. Tenía mucha energía, le gustaba su trabajo y era muy buena en lo que hacía. Pero tantos años de trabajar a ese ritmo comenzaron a pesar en su cuerpo, su mente y su alma.

Comenzó a recibir mensajes intuitivos de que necesitaba tomarse un tiempo de vacaciones para descansar y renovar sus energías. Sin embargo, su yo interior hiperactivo la siguió arrastrando. Comenzó a sentirse mal, nada serio, pero parecía que cualquier resfrío que anduviese dando vueltas se le pegaba: nunca terminaba de recuperarse cuando ya contraía otro. En vez de escuchar a su cuerpo y descansar, trabajaba más horas al día para compensar su ritmo más lento debido al malestar.

Pocos después se agotó y sus reflejos se volvieron más lentos. Tuvo un accidente automovilístico en el que sufrió un golpe muy fuerte. Pero ella otra vez sintió que si trabajaba más horas podría mantenerse al día con sus obligaciones. Sufrió entonces otro accidente que le produjo un daño cerebral. *Tuvo* que parar. Su cuerpo intentaba decirle que aminorara la marcha, que necesitaba un descanso. Finalmente se tomó unas largas vacaciones y todo el descanso que necesitaba, lo cual le sirvió para crear equilibrio en su vida.

Éste es un ejemplo extremo de mensajes del cuerpo que son ignorados. No es necesario que ninguno de nosotros experimentemos en forma tan drástica que nuestro cuerpo quiere comunicarse. La clave consiste en prestar atención al cuerpo y ser conscientes de lo que trata de decirnos.

EJERCICIO PARA HABLAR CON EL CUERPO

Para tomar conciencia del cuerpo como mensajero intuitivo o para mejorar la percepción de él, éste es un ejercicio simple que puede ser repetido cada día o cada semana, según lo desees.

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Respira con profundidad y siente como si te hundieras en la silla o el suelo. Respira una vez más y siente que el peso de tu cuerpo se conecta con el suelo y se siente sostenido por la tierra que hay debajo. Deja que poco a poco tu mente se aquiete. Respira una vez más y siente que tu cuerpo está sostenido y protegido, rodeado de luz y tibieza.

Respira hondo una vez más y pregúntale a tu cuerpo: "¿Qué te gustaría decirme en este momento?". Si sientes preocupación por algún malestar o dolor en particular, pregúntale a tu cuerpo de manera muy específica qué está tratando de decirte ese malestar o ese dolor. Respira con profundidad y aguarda con paciencia.

Cuando inhalas, permite que tu cuerpo sienta las propiedades nutritivas y sanadoras del oxígeno que ingresa. Cuando exhalas, deja ir toda incomodidad o ansiedad. Mientras lo haces, deslízate hacia un lugar más profundo dentro de tu cuerpo. Nota cualquier sentimiento, imagen o sensación que recibas durante el ejercicio.

Pregúntale ahora a tu cuerpo: "¿Cómo puedo aliviar estas preocupaciones?". Una vez más, observa cualquier sentimiento, sensación o imagen.

Respira hondo una vez más y dale gracias a tu cuerpo por toda la información que te ha brindado. Cuando te sientas cómoda y preparada, abre los ojos y escribe algunas notas en tu diario acerca de la información que has recibido.

Asegúrate de tomar nota de cómo el cuerpo te comunicó la información. ¿Sentiste escalofríos, calma, ansiedad? ¿Tuviste pensamientos o imágenes? ¿Sentías temblores en el estómago o que te quedabas dormida? Observar de qué manera se comunicó el cuerpo te aportará información valiosa. Si sentiste que te quedabas dormida, es posible que el cuerpo te esté diciendo que necesitas más descanso, o que necesitas hacer el ejercicio en un horario en que seas capaz.

Sólo tú sabrás qué trata de comunicarte tu cuerpo en cada situación particular.

CAPÍTULO ONCE

Intuición y trabajo

La intuición puede ser de gran ayuda en el trabajo, al igual que en cualquier otra área de la vida. El uso de la intuición contribuye a procesar la información, tomar decisiones, cuidarse mejor e interactuar con los demás en forma más productiva. Añadir la herramienta de la intuición a la vida laboral hace que el día sea más eficiente, gratificante e inclusive que las cosas salgan con menos esfuerzo.

En un nivel más profundo, seguir la guía intuitiva refuerza la expresión creativa, ayuda a crear el trabajo que uno quiere y aporta satisfacción y éxito en todos los niveles, incluyendo el financiero. Suelo leer entrevistas, artículos y biografías de personas famosas y en todas he descubierto que quienes mayor éxito tienen han confiado en su intuición y la han seguido regularmente o en momentos decisivos de sus vidas.

A algunas personas les puede resultar muy difícil prestarle atención a los sentimientos intuitivos en su lugar de trabajo pues no les parecerá que el entorno respalde el proceso. Por lo general, la mayoría de las empresas e instituciones son dirigidas siguiendo un modelo patriarcal que deja poco lugar al proceso intuitivo. Pero afortunadamente muchas empresas comienzan a reconocer y apoyar el valor de la intuición.

Mantener la integridad y la autenticidad en el entorno laboral es todo un reto, pero puede brindarnos grandes recompensas. La historia que sigue ilustra este punto en forma muy clara.

Un amigo muy querido fue contratado hace un par de años como jefe de operaciones de una empresa mediana. El año pasado, durante una reunión gerencial, la compañía decidió realizar ciertos cambios internos y mantener la información en secreto para no comentarle nada al sindicato. Mi amigo supo intuitivamente que ocultarle esta información al sindicato era una mala estrategia y se atrevió a plantear que debían ser honestos y abiertos con los trabajadores. Sentía que mantener la información en "secreto" no era correcto y que sólo acarrearía sentimientos de desconfianza.

Sabía que corría riesgos por ser el único miembro de la gerencia que no estaba de acuerdo con la política de ocultamiento, pero al mismo tiempo sentía que la honestidad les serviría a todos en el largo plazo. Con mucha audacia le comunicó a la gerencia que él asumiría toda la responsabilidad si algo salía mal y logró convencer a los demás para que le permitieran compartir los cambios con el sindicato. Al principio hubo caos y todos reaccionaron con temor, pero muy poco después el equipo de gerencia y el sindicato comenzaron a trabajar juntos para crear un nuevo perfil de la compañía, que en consecuencia aumentó sus ganancias de 3 a 33 millones de dólares en un año.

La intuición puede ser una guía maravillosa para encontrar el mejor trabajo para ti en cualquier momento del camino. Cuando sigues la intuición en los momentos de búsqueda de trabajo, las cosas suelen suceder en forma sorpresiva y sinérgica.

Hace unos años Lora, mi representante, se encontraba hablando con una amiga, Gina, quien dijo sentir intuitivamente que algún día trabajarían juntas. A ambas les gustaba la idea, pero no tenían noción de cómo podría suceder, pues por entonces ambas se desempeñaban en áreas muy distintas.

Hace un año, durante una reunión de personal, una de nuestras empleadas anunció que dejaba el trabajo pues se iba a dedicar a otras cosas. Durante la reunión, "sucedió" que Gina llamó a Lora y le dejó un mensaje donde mencionaba que estaba en busca de trabajo y le preguntaba por el número de teléfono de un posible contacto. En la respuesta Lora le mencionó que había quedado un puesto vacante en nuestra oficina, pero era de tiempo parcial y Gina necesitaba un empleo de tiempo completo. Una semana después, otra empleada de tiempo parcial decidió que quería retomar sus estudios. Estábamos en condiciones de ofrecerle a Gina un trabajo de tiempo completo, pero ella estaba sobrecalificada para el puesto y el salario era menor a lo que necesitaba. De todos modos, Gina sintió intuitivamente que quería el empleo. Fue una gran adquisición para nuestra compañía y al cabo de seis meses había forjado un puesto gerencial con un salario mucho más adecuado.

Cuando repasamos cómo las cosas se habían ido acomodando, enseguida surgió la pregunta: "¿Era simplemente seguir la intuición o era sincronicidad?". Mi entendimiento es que la sincronicidad tiene lugar como resultado de seguir la intuición.

La intuición es una guía maravillosa para ayudarnos a descubrir y crear el trabajo que nos gusta y satisface. Recordemos, no obstante, que la intuición sólo puede guiarnos tan sólo hasta donde estemos preparados para ir y que, por lo general, hay mucho para aprender en el camino, de modo que el proceso de encontrar el medio de vida apropiado para cada uno puede llevar un tiempo y atravesar distintas etapas. Y puesto que la intuición nos guía paso a paso, debemos estar dispuestos a dar esos pasos aunque no sepamos con exactitud hacia adónde nos llevan.

Una mujer que participaba de mi programa de dos años decidió dejar su trabajo de toda la vida en una concesionaria de automóviles. El paso le daba cierto temor, pues estaba acostumbrada a su posición, pero tenía la sensación intuitiva de que había algo más que ella quería hacer, aunque no tenía idea de qué se trataba. Se tomó varios meses para descansar y contemplar. Durante este tiempo de vacaciones descubrió que lo que más le gustaba era jugar con sus dos perros. Como vivía en una propiedad muy amplia, tuvo la idea de abrir una guardería diurna para perros, sólo por diversión. En pocos meses la actividad se convirtió en un éxito y ella hacía algo que le gustaba: jugar con los perros. Ahora se encuentra decidiendo si expande la empresa o la mantiene pequeña y simple. En la medida en que siga su intuición, no hay dudas de que encontrará qué es lo mejor.

Intuición y dinero

Cuando confiamos en la intuición y la seguimos, la vida tiende a respaldarnos en el proceso de diversas maneras, incluso financieramente. El dinero es, fundamentalmente, un símbolo de la energía que refleja como ésta se moviliza en nuestra vida. Cuando seguimos el fluir de la energía y damos los pasos que sentimos correctos, el dinero suele fluir en nuestra vida en cantidades suficientes para asumir nuestras obligaciones y hacer las cosas que necesitamos.

Cada persona tiene diferentes necesidades y pretensiones con relación al dinero. Algunas personas llevan una vida simple para la que sólo requieren una suma modesta. Otras tienen vidas más complicadas que requieren cantidades mayores. Mi convicción es que cuando seguimos la intuición recibimos dinero suficiente como para cumplir los propósitos de nuestra vida. (*)

(*) Hay mucho para decir sobre la relación de la intuición con el dinero. Me he explayado sobre el tema en mi libro *Creating True Prosperity*.

Veremos un ejemplo notable de alguien que corrió el riesgo de hacerle caso a sus sensaciones intuitivas a pesar de lo que le dictaba el sentido común.

Conozco un hombre de Nueva York que se casó con una mujer de California hace un año. Cuando se casaron decidieron que una de sus metas era vivir en California. Para hacerlo, el hombre necesitaba concluir con algunos aspectos de su trabajo en Nueva York para después empezar a buscar trabajo en California. Su campo de acción le permitía fácilmente encontrar empleo en cualquiera de las dos costas.

Comenzó a buscar trabajo en California y, sin que mediara demasiado tiempo, recibió una fabulosa oferta de asociación con una compañía que quedaba a poco minutos de su nueva casa. La compañía era muy exitosa y la oferta resultaba atractiva.

Sin embargo, durante los siguientes cuatro meses este hombre siguió postergando la decisión de unirse a la compañía. Cada vez que levantaba el teléfono para hablar con uno de sus futuros socios sentía

que su energía se venía a pique. No lograba entender por qué se sentía exhausto cada vez que pensaba en trabajar con ellos. Luego de muchas discusiones con su esposa, aún no lograba explicar por qué seguía postergando la decisión de unirse a la nueva compañía en la costa oeste, excepto que tenía la "corazonada" de que debía quedarse donde estaba un poco más. Su esposa estaba en contacto con sus propias sensaciones intuitivas y sabía cuán poderosa podía ser una "corazonada", por lo que finalmente aceptó la demora en trasladarse a California. El hombre finalmente hizo a un lado la oferta y continuó trabajando con la compañía de Nueva York.

Seis meses después, esa compañía de Nueva York hizo una oferta pública y él, como socio, ganó millones de dólares. Aunque él y su mujer habian postergado vivir juntos más de un año, ahora están agradecidos de haber escuchado a la guía interior y de haber tenido la suficiente confianza en que *no* hacer algo era lo que debían hacer.

La intuición y el propósito superior

Todo el mundo, en algún momento, se cuestiona qué es la vida y por qué estamos aquí. A medida que desarrollamos la intuición comenzamos a experimentar cambios sutiles en nuestra vida. Estos cambios nos conducen a evaluarla con nuevos ojos.

Cada uno de nosotros viene a esta vida con lecciones que aprender y dones para dar. Cuanto más aprendemos y crecemos, tanto más somos capaces de desarrollar y compartir nuestros dones naturales. Cuando desarrollamos la intuición, observamos que somos guiados hacia el descubrimiento y el cumplimiento de un propósito superior en la vida. Este propósito es, literalmente, compartir nuestros dones.

Casi todos hemos crecido con la convicción de que cuando llegásemos a la vida adulta deberíamos decidirnos por una carrera y luego estudiar o dar los pasos necesarios para seguirla. La carrera se convertiría en aquello que haríamos para ganarnos la vida, durante casi toda la vida.

En la actualidad, somos muchos los que hacemos diversas cosas que conforman combinaciones fascinantes. Seguir la intuición puede llevarte en muchas direcciones. Quizá comiences a expresarte en diversas áreas, todas las cuales comenzarán a sintetizarse en formas creativas, sorprendentes y nuevas. Te encontrarás haciendo lo que te gusta, aquello en lo que eres bueno, lo que te resulta fácil pero al mismo tiempo contiene un elemento de emoción y desafío. Lo que hagas te resultará satisfactorio y gratificante. Todo lo que hagas será una contribución.

Tus fantasías pueden decirte mucho acerca de ti. En muchas ocasiones me he encontrado personas que tienen una noción muy clara de lo que les gustaría hacer, pero sin embargo han emprendido una carrera muy diferente a sus deseos. A veces se deciden por lo opuesto porque creen que es más práctico o porque así obtendrán la aprobación de sus padres o sus pares. Creen que les resultará imposible hacer lo que ellas quieren y terminan acomodándose a cualquier otra cosa surgida en el camino. A estas personas las aliento a explorar las cosas que realmente les gustan. Veamos un ejemplo.

Una amiga mía trabajaba en el área de los seguros médicos. Ganaba bien, pero se sentía insatisfecha y deseaba encontrar el trabajo de su vida. Se desempeñaba con mucho éxito en su ocupación, a tal punto que el dueño de la compañía le ofreció asociarse, pues ella había triplicado su cartera de negocios durante el poco tiempo que llevaba trabajando con él. Para considerar la oferta comenzó a trabajar con un consejero profesional que la guió a través de una serie de ejercicios y meditaciones para ayudarla a descubrir qué era lo que realmente la apasionaba. Poco después mi amiga rechazó la oferta. Sabía que podía ganar mucho dinero con la venta de seguros, pero ese trabajo no le aportaba nada para nutrir su alma.

Durante las sesiones con el consejero descubrió que en realidad ella quería trabajar con adolescentes con problemas. Ella misma había tenido una adolescencia problemática y quería ofrecer a otros chicos y chicas de su comunidad un lugar donde reunirse para tratar temas de su interés, un lugar donde pudieran aprender las herramientas necesarias para construir su autoestima. Aunque no sabía cómo realizarlo, sabía que trabajar con adolescentes era lo que quería y necesitaba.

Continuó trabajando en la empresa de seguros para ganar el sustento, pero comenzó a desempeñarse como voluntaria en una organización sin fines de lucro llamada Estudiantes por la Autoestima. Luego de un año de trabajar con la organización, le ofrecieron unirse al comité ejecutivo. Al año siguiente le pidieron que fuera la directora ejecutiva, un puesto rentado. De esta manera pudo dejar su trabajo con los seguros y dedicarse de lleno a la organización sin fines de lucro. Dirigió el programa durante varios años antes de trascender la comunidad para trabajar con un público más amplio en el terreno del crecimiento personal y de las publicaciones, donde se ha especializado en producir una serie de libros para adolescentes y jóvenes. Siente que haber trabajado con los autores que conoció fue una bendición y al mismo tiempo siente mucho orgullo por haber logrado que sus obras llegasen a un público más amplio.

Ésta es sólo una de las muchas historias que he conocido a lo largo de mi carrera. La mujer no estaba dispuesta a "sentar cabeza" en una carrera que no le brindaba satisfacción personal, aunque pudiese ganar mucho dinero y gozar de seguridad financiera. Al no contar con la formación suficiente como para ingresar al campo de actividad que le interesaba, se abrió camino mediante el trabajo voluntario. Esta aproximación le permitió satisfacer su pasión por trabajar con adolescentes y, con el tiempo, la condujo a una carrera en el área de las publicaciones.

A medida que experimentas y desarrollas tus habilidades intuitivas, te conectas más profundamente con tu alma y con la energía del universo. Tu visión del mundo comenzará a cambiar, y estos cambios pueden llevarte a encontrar tu camino singular y a descubrir el propósito superior de tu vida.

EJERCICIOS PARA DESCUBRIR TU PASIÓN

1. Sigue cualquier impulso que tengas en la dirección de tus deseos de trabajo o creativos auténticos. Aunque suene poco realista, sigue el impulso con espíritu de apertura y aventura, y observa qué sucede.

2. Haz una lista de todas las fantasías que tienes en torno del trabajo, la carrera o la creatividad. Junto a ella, haz otra lista de los pasos concretos que planeas dar para explorar esas fantasías.

3. Escribe una "escena ideal": una descripción de tu trabajo perfecto o de tu carrera tal como desearías que fuera. Escríbela en tiempo presente, como si ya fuese verdad. Anota suficientes detalles como para que parezca muy real. Guárdala y vuelve a mirarla luego de unos meses o un año. Salvo que tus fantasías hayan cambiado por completo, es probable que descubras que has dado pasos significativos en la dirección de tu sueño.

4. Recorta figuras, ilustraciones o artículos que encuentres en los medios y que sean pertinentes a tus deseos y guárdalos en un sobre grande. Esto te ayudará a crear una imagen

mucho más clara de lo que quieres para ti. Puede resultar divertido darles una ojeada por mes para ver cómo te sientes y observar si hacen surgir en ti alguna clave sobre la dirección que necesitas tomar.

También puedes pegar las figuras en un cuaderno o en una cartulina para crear un collage que puedas colgar en la pared. Contémplalo a menudo y deja que te inspire.

CAPÍTULO DOCE

El arte de seguir la intuición

Escuchar, confiar y actuar en concordancia con la guía intuitiva interior es un arte. Como todo otro arte o disciplina requiere cierto grado de compromiso. Es un proceso continuo en el que siempre nos veremos desafiados a avanzar hacia un nivel más profundo de confianza en nosotros mismos.

Para la mayoría de las personas, la práctica de permitir que la intuición las guíe constituye un verdadero nuevo estilo de vida, muy diferente de lo que aprendieron en el pasado. A veces puede sentirse como algo incómodo y hasta puede provocar un poco de temor. Si hemos sido condicionados a encarar la vida de un modo completamente racional, a seguir ciertas reglas (o a rebelarnos automáticamente contra ellas), o a hacer lo que los demás quieren que hagamos, comenzar a seguir nuestro propio sentido interior de la verdad significará un cambio mayúsculo. Es natural, entonces, que lleve cierto tiempo y que por momentos resulte un poco difícil y desconcertante. Pero es muy importante ser muy comprensivos con nosotros mismos durante el proceso.

Por momentos podremos percibir con claridad las voces interiores en conflicto. Una parte de nosotros puede sentirse muy entusiasmada con los cambios, mientras otra parte se siente aterrada. Si logramos reconocer y respetar a nuestras diferentes voces interiores con sus sentimientos, la intuición nos mostrará cuál es el paso correcto que necesitamos dar: uno que nos lleve en la dirección correcta sin que resulte temible para nuestro yo vulnerable ni demasiado radical para nuestro yo conservador.

Abrir nuevas puertas

Cuanto más practiquemos seguir la intuición, tanta más fe tendremos, pues veremos que realmente funciona. No sólo no nos ocurre nada desastroso (como en nuestros peores temores), sino que, por el contrario, nos sentimos cada vez mejor. Recuerda comenzar dando pasos pequeños hasta que logres construir un sentido de confianza en ti que te ayude a dar pasos mayores.

En la gran mayoría de los casos la intuición te impulsará amablemente a correr los riesgos adecuados y a probar cosas nuevas. Por ejemplo, puedes albergar la fantasía de hacer algo creativo que nunca has hecho antes, como tomar clases de pintura, danza o música. Una voz crítica en tu interior intentará detenerte para no correr el riesgo de fracasar o pasar vergüenza y te susurrará al oído: "No seas tonta, no eres creativa", o "Eres demasiado viejo para empezar algo así". Puedes reconocer a tu crítico interior y darle las gracias por intentar protegerte del ridículo. Luego sigue adelante e inténtalo de todos modos.

La intuición puede pretender mostrarte una nueva dirección en la que necesitas ir o que hay algo dentro de ti que quiere manifestarse. Si te das permiso para intentarlo, no hace falta que sea grandioso, hazlo simplemente por diversión. Sigue tu impulso intuitivo y observa qué sucede. Quizá te abra una nueva puerta o te dé la oportunidad de descubrir una parte de tu personalidad que nunca antes habías expresado.

Supongamos que siempre quisiste empezar tu propio negocio. Date un tiempo para fantasear sobre él. Comienza a pensar cuáles serían los pasos que puedes dar en esa dirección. Pregúntale a la intuición qué puedes hacer y trata de seguir cualquier impulso que te lleve a explorar esta nueva posibilidad. Tal vez nada ocurra, o tal vez das unos pocos pasos y luego sientes un bloqueo. Puede ser un indicio de que éste no es el mejor curso de acción para ti en este momento, o de que necesitas mantenerte abierto a que suceda de manera diferente e inesperada. Manténte abierto y observa qué sucede. Conozco a muchas personas que han logrado éxitos de este modo.

A medida que aprendes a vivir en concordancia con la intuición notarás que el proceso de toma de decisiones cambia. En vez de tratar de calcular las cosas con tu cabeza, sigues un sentimiento intuitivo y dejas que las cosas se desarrollen por sí mismas. Por lo general, durante este proceso las decisiones que tomas son las acertadas.

Por ejemplo, si no te sientes bien con tu trabajo, no tomes la decisión de abandonarlo inmediatamente, salvo que tengas la percepción clara e inequívoca de que ése es el mejor curso de acción. En cambio, dedícate a explorar y reconocer tus sentimientos, como "no me siento feliz aquí", "me gustaría trabajar con gente…". Déjalos entonces en las manos de tu intuición y permite que ésta te muestre paso a paso lo que necesitas hacer. Pronto verás que algo surge. Tal vez tu trabajo actual cambia y mejora, o te sientes inspirado por una carrera diferente y comienzas a explorar esa otra posibilidad, o sientes el impulso de presentarte a una entrevista en otro trabajo y descubres que es lo que buscabas, o sientes la necesidad de renunciar y eso te hace sentir bien. Con toda seguridad, durante el proceso surgirá la acción correcta.

Si necesitas resolver una necesidad o problema, prueba dejárselo a la intuición. Por ejemplo, si sientes que tu vida social es aburrida o poco gratificante y deseas tener nuevas amistades, pídele a la intuición que te guíe en este proceso. Tal vez te encuentres con que un par de semanas más tarde lees acerca de un grupo que comparte tus intereses e intuitivamente sientes que quieres ir. Quizás acabes uniéndote a un club de fotografía o un club de exploración de la naturaleza donde encuentras un nuevo círculo de amigos con intereses compartidos.

Algunas personas temen que confiar en la intuición las lleve a hacer cosas totalmente egoístas, irresponsables o perjudiciales para los demás. En los hechos, lo opuesto es verdad. Debido a que la intuición está conectada con nuestra alma y con la inteligencia universal, siempre nos guía hacia el bien superior tanto para nosotros como para todos los involucrados.

Cuando seguimos la intuición a veces nos comportamos de manera diferente y otras veces simplemente nos sentimos momentáneamente decepcionados. Por ejemplo, si eres una persona que siempre has intentado dar de ti y complacer a los demás, la intuición puede llevarte a aprender a decir "no" cuando verdaderamente no quieres hacer algo, y de esta manera a establecer mejores límites con las demás personas. Al principio esto puede decepcionar a algunas. Pero con el tiempo, tú y todos los que te rodean se sentirán mejor con los cambios.

En rigor de verdad, resulta asombroso observar cómo el proceso intuitivo acomoda las cosas de tal manera que todos arriban a donde necesitaban llegar, haciendo lo que más les gusta.

La fuerza que guía

Durante el proceso de aprender a confiar en la intuición algunas personas atraviesan un período en el que sienten que su vida se desmorona. Las relaciones cambian o se terminan, hay mudanzas, cambios de trabajo o pérdidas de interés en cosas pasadas. Todas estas cosas son indicios de que nos estamos desprendiendo de ciertos aspectos de nuestra vieja identidad. Si trataras de aferrarte a ella, te limitarías. Las formas de tu vida cambian porque tú cambias. Es cuestión de confiar en el proceso aun cuando las cosas no estén yendo exactamente como esperabas que fueran. En el proceso hay una perfección más profunda. Llegarán nuevas formas de relación, creatividad, trabajo y vivienda que reflejarán tu crecimiento y desarrollo interior. (*)

Cuando atravesamos esta clase de cambios es importante contar con apoyo emocional. Busca un amigo o un grupo de amigos con quienes puedas hablar de tus esperanzas, sueños y temores, alguien que pueda apoyarte y alentarte, al mismo tiempo que te responda con honestidad.

A veces la familia o los amigos de antes se sienten intranquilos por los cambios que atraviesas y no están en condiciones de brindarte un apoyo verdadero. Tal vez necesites buscar personas interesadas en el crecimiento personal. Una de las mejores maneras para hacerlo es asistir a un taller o unirte a un grupo de apoyo (o crear el tuyo).

(*) Para una mayor comprensión acerca de cómo seguir la intuición puede cambiar al vida, véase mi libro *Living in the Light.*

Aprender a seguir la intuición puede llegar a sentirse como "vivir al borde". En cierto sentido, es aprender a vivir sin el falso sentido de seguridad que proviene de tratar de controlar todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Es reconocer que mientras seguimos la guía interior, ante nosotros se despliegan cosas maravillosas, algunas que ni siquiera imaginábamos.

Poco a poco vamos perdiendo el temor y nos sentimos más cómodos con la incertidumbre. ¡Hasta podemos aprender a disfrutar del no saber! Puede llegar a ser muy excitante, como un sentimiento de estar vivos. Podemos ir hacia lo desconocido con la confianza de que tenemos una fuerza interior que nos guía y nos muestra el camino.

MEDITACIÓN PARA SEGUIR LA PROPIA ENERGÍA

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos. Respira con profundidad y relaja tu cuerpo. Respira profundamente una vez más y relaja tu mente. Sigue respirando con lentitud y profundidad mientras dejas ir toda tensión o ansiedad.

Cuando te sientas relajado, te encontrarás en un lugar profundo y silencioso de tu interior. Date permiso para permanecer en ese lugar durante unos instantes, sin nada que necesites hacer o pensar.

En este lugar profundo y silencioso comienza a sentir la fuerza de la vida en tu interior. Imagina que sientes tu propia energía, que confías en ella y la sigues en cada momento de tu vida. Eres completamente auténtica contigo misma, vives tu verdad y hablas de ella. Te sientes viva y llena de poder. Imagina que expresas tu creatividad con libertad y plenitud, y que disfrutas de la experiencia.

Realiza esta meditación tan a menudo como desees. Te envío mis bendiciones para tu viaje.

ACERCA DE LA AUTORA

Shakti Gawain es una de las pioneras en el campo del crecimiento personal y el desarrollo de la conciencia. Es autora de varios best-séllers, entre ellos *Visualización creativa*, *Vivir en la luz*, *Los cuatro niveles de la sanación* y *La verdadera prosperidad*. Conduce talleres internacionales y ha ayudado a miles de individuos a desarrollar mayor equilibrio y plenitud en sus vidas. Vive con su esposo alternativamente en Mill Valley, California, y en la isla de Kauai.